性格

——[illegible]

FBI[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 第1节：编者序
- 第2节：作者序
- 第3节：Chapter 1 边缘型(1)
- 第4节：Chapter 1 边缘型(2)
- 第5节：Chapter 1 边缘型(3)
- 第6节：Chapter 1 边缘型(4)
- 第7节：Chapter 1 边缘型(5)
- 第8节：Chapter 1 边缘型(6)
- 第9节：Chapter 1 边缘型(7)
- 第10节：Chapter 2表演型(1)
- 第11节：Chapter 2表演型(2)
- 第12节：Chapter 2表演型(3)
- 第13节：Chapter 2表演型(4)
- 第14节：Chapter 2表演型(5)
- 第15节：Chapter 2表演型(6)
- 第16节：Chapter 3自恋型(1)
- 第17节：Chapter 3自恋型(2)
- 第18节：Chapter 3自恋型(3)
- 第19节：Chapter 3自恋型(4)
- 第20节：Chapter 3自恋型(5)
- 第21节：Chapter 3自恋型(6)
- 第22节：Chapter 3自恋型(7)
- 第23节：Chapter 4 反社会型(1)
- 第24节：Chapter 4 反社会型(2)
- 第25节：Chapter 4 反社会型(3)
- 第26节：Chapter 4 反社会型(4)
- 第27节：Chapter 4 反社会型(5)
- 第28节：Chapter 4 反社会型(6)
- 第29节：Chapter 4 反社会型(7)
- 第30节：Chapter 5 偏执型(1)

- 第31节： Chapter 5 偏执型(2)
- 第32节： Chapter 5 偏执型(3)
- 第33节： Chapter 5 偏执型(4)
- 第34节： Chapter 5 偏执型(5)
- 第35节： Chapter 5 偏执型(6)
- 第36节： Chapter 6 分裂型(1)
- 第37节： Chapter 6 分裂型(2)
- 第38节： Chapter 6 分裂型(3)
- 第39节： Chapter 6 分裂型(4)
- 第40节： Chapter 6 分裂型(5)

第1节：编者序

编者序：性格，幸福的密钥

一直有个习惯，每隔一段时日，同是身在异乡的一帮朋友一定要小聚一下。谈天、侃地、说笑、嬉闹，好不快活。随着朋友们一个个踏入职场，开始恋爱之后，从前天南海北的胡侃逐渐变成了互道苦水的诉苦会：

老板像个炸弹，不知道什么时候会爆炸；上司挑剔又偏执怎么做他都不满意；男朋友像个小孩子，总是长不大；女朋友性情怪异，一会晴天一会下雨；同事说一套做一套，表面上要好到不行，私底下不知道在老板那里说了多少坏话……每当这个时候，我都想问问他们，这些人，这些在你生命中万分重要的人你真正了解吗，他们真的就那么不可理喻，那么不通人情吗？与其备受煎熬，与其不停抱怨，为何不抽出五分钟时间来仔细琢磨一下，这种种性格的特点，背后的故事，与之相处的智慧？

生活是你自己的，同时也是大家的，心生欢喜、内心丰盈的生活需要朋友的陪伴。如果你的闺蜜总是张扬夸张到出尽风头，原本众星捧月般的你突然就黯淡无光，被人遗忘；如果你的挚友总是愤世嫉俗，冲动行事，出言不逊，每次都让着你收拾残局；如果你的死党总是追求完美到无以复加的程度，不仅对自己苛刻，对你也苛刻无比，吹毛求疵——睿智如你会作何选择呢？

朋友有了，一份适合自己，能实现自我价值的工作同样是我们人生必不可少的经历。但如果你的上司是个偏执狂、工作狂，对你的工作完全不认可，如果你的同事总是表面上不露声色，暗地里争风吃醋，如果你的合作伙伴总是拖拖拉拉，拖延工作进度还绝对不承担责任，还老是对领导阿谀奉承——聪明如你该怎样抉择呢？

生活不容易，却也很容易。与人打交道，很难把握，却也很容易把握。完美人际关系，幸福人生的密码就在你手中这本书里。寻一个

阳光明媚，微风习习的午后，觅一方清净雅致的地儿，沏一壶淡淡的茉莉花茶，细细品读，慢慢研磨，当淡淡的茶香萦绕心头的时候，我相信你已经从别人的故事中领悟了幸福生活的真谛。

第2节：作者序

作者序：

读懂性格?累积一世幸福

从小我就偏爱文科，长大后却阴差阳错地考入了医科大学，每天长达8个小时的医学课程和枯燥乏味的分子结构、化学方程式一度让我对大学生活甚至对人生产生了怀疑。幸运的是，在医科大学还有一门颇具人文元素的精神医学专业。精神医学专业尤其是其中的“性格缺陷”课程简直就是我人生的救命稻草，我的人生由此开始阳光明媚，灿烂无比。

“性格缺陷”课程之所以“救我于水火”，不仅仅因为它为我的生活带来了阳光，更因为课堂上教授所讲授的各种性格的特点以及性格缺陷的诊断标准就好像在说我自己一样，令我意趣盎然。比如教授说的“如果不能吸引他人的注意或者得不到他人的关心，心里就会忐忑不安”，“尽管是微不足道的事情，也极易大动肝火，甚至与人发生冲突”，又比如，“绝对不将事情委托给不按照自己的方式做事的人”等等。虽然我还不至于那么严重，但是每一条都与我的生活状态或是我的内心感受似曾相识。从教授的课上，我知道我是一个具有表演型性格、强迫型性格和边缘型性格偏向的人。事实上，细腻、丰富的感受力人人都有，每个人都是一路体验着各种情绪长大的。因此，其实世界上的每一个人或多或少都带有某些性格缺陷。可以说这些性格缺陷是构成健康生活所必须具备的一些要素。而那些真正被认为性格怪异的人，只不过是这些缺陷在他们身上更为强烈和突出罢了。

从医科大学毕业之后，我毫无悬念地成了精神科医生，并且是具有强烈人文色彩的酒精中毒领域的专业医生，在大学附属医院治疗相关的患者。酒精中毒者中有很多人都存在着某些性格缺陷，其中偏执型性格的患者最为常见，也最难治愈。我在接触这些患者的同时，也

慢慢了解到一个人的性格会影响到家人甚至所有身边人的生活，如果性格缺陷严重的话，不仅困扰周围的人，还会让自己深感疲惫。

为了尝试不一样的人生，我放弃了作为一名专业医生的理想，开始涉足文娱界做了一名记者。作为记者，我接触到了各种各样经历的人。毕竟我是精神医学专业出身，所以总是会特别留意周围人的表情和行动，对他们的性格特征进行逐一分析。他们中间有些人因为自己的性格而伤透脑筋，也有一些人根本没有察觉到自己性格上存在的问题。

从孩提时代到耄耋之年，我们有很多次角色转换的机会，成为社会人，成为某个单位某个公司的一名职员，这是大多数人都要经历的。作为一名职员，你的工作积极性，你的工作业绩在很大程度上都与你的上司有关。如果你的顶头上司是强迫型人格的话，极有可能会扼杀了你的创造性和主动性，降低你的工作效率。不仅如此，小心翼翼的、令人窒息的职场气氛也会让你以及和你一样的职员备受煎熬。

我有一个朋友，她在一家外企工作，十分辛苦，工作任务很繁重，强度不是一般人能想象的，工作时间也极不规律，去外企工作才两年整个人感觉至少老了5岁。我每次见她都觉得很心疼，劝她辞职，找个清闲一点的工作。她的回答却大大出乎我的意料。她告诉我，相比工作的辛苦，让她更难忍受的是上司A的脾气。虽然上司A平时对待员工非常和气，但是一旦遇到不顺心的事情就会大发雷霆，暴跳如雷，搞得全公司的员工都如履薄冰一般，生怕哪天不小心“触犯”了上司A而引来“杀身之祸”。朋友说她心理承受能力还算比较强的，其中一些无法适应这种环境的同事，甚至得了失眠症和恐惧症，不得不接受心理治疗。而上司A由于暴躁的、令人难以捉摸的脾气，即使具备了非凡卓越的才能，最终亦难以得到晋升。听了朋友的话，我不由得感慨万千，这个世界该有多少人因为性格的原因既折磨了他人也耽误了自己的人生啊！

在心理学上，通常把一个人可以被预测的行为方式和情绪上的特点称作性格。此书主要是根据美国《精神障碍的诊断与统计手册》来划分人的性格。几乎每个人的性格中都存在一些缺陷，只不过是程度上的差异而已，严重的则可能接近病态。本书所列出的11种性格类型，在我们的日常生活中随处可见。一般很少有人只是单纯的一种性格，大多数人的性格都是几种性格的融合，一般会同时表现出2~3种不同性格的特点。

人们常说“江山易改，本性难移”，一个人的性格跟遗传、成长环境等都有很大的关系，是长时间的生活累积而成的，虽然不是一成不变但也不会轻易改变。而我们都知道性格缺陷会给人际关系造成很多不必要的困扰和痛苦，从而消耗很多的能量。如果能将这些毫无意义的浪费掉的能量使用在自我投资方面，那么人生就能够变得更加丰富多彩。而这些“本性难移”的性格真的就不可改变吗？我的父亲总是对母亲施加暴力，长大后的我就一定是暴力分子？家境贫寒、历尽坎坷的我就注定形成反社会型性格？家里孩子众多，作为老二，总是被父母忽视的我就不能改变张扬的性格了？父母溺爱，独立性欠缺，小时候凡事都依赖父母的我现在只能继续依赖男朋友？

如果每个人都能够准确地把握自己的性格特点，发挥性格中的长处，改善不足之处，那么每个人都可以拥有幸福美丽的人生，而他周遭的人也可以生活得更有品质，更惬意。这也是我写此书的目的所在。

希望通过这本书，能够让你多了解自己，能够多了解那些你至亲至爱的人，有了解才有理解，有了理解，针对不同性格采用不同的相处智慧，幸福生活，完美人际关系也就近在咫尺了。

李忠宪

写于2008年早春

第3节：Chapter 1 边缘型(1)

Chapter 1 边缘型

一念天堂 一念地狱

暴饮暴食，飙车或过度消费

阴晴不定，难以捉摸，喜怒无常

害怕被人抛弃，总是感到内心空虚

时常觉得不了解自己，不知道自己到底是怎样的一个人

爱，就可以为所欲为吗?

爱情是什么呢，爱情是他只要那一个人，无可替代。

我所在的城市的一所著名学府发生了这样一件轰动全城的事：女大学生娟子刚进入大学就被温柔风趣，体贴细心的学长迷得晕头转向，经过一番精心筹备的“凰求凤”，终于抱得“佳男”归，与学长开始了你侬我侬的甜蜜生活。虽说是娟子主动追求学长，但两人也是互相欣赏，情投意合。学长眼中的娟子哪里都好，但就是对她与别的男生结伴同行相当不满。起初娟子以为学长是因为太爱自己才会这么敏感。每次因为这种事情争吵的时候，她都一笑置之，并没放在心上。谁知相处得越深入两人之间的争吵也变得越来越频繁，越来越激烈，学长甚至不愿看到她与女性朋友一起吃饭，更别提她与别的男生有说有笑了，一旦被他看到，他都要折磨她一天。由于男友的缘故，娟子不得不放弃了所有社交活动，除了跟男友在一起就是呆在寝室。娟子的室友实在看不下去了，就给娟子出了个主意，让她假装跟学长提出分手，以此促使他好好反省一下。

第4节：Chapter 1 边缘型(2)

但现实总是事与愿违，娟子一提分手的事，学长的牛角尖就越钻越深。最后居然发展到不仅监视她的私生活，而且只要她短时间离开他的视线，就会穷追不舍地问她是不是去和别的男生约会了。最后，娟子终于忍无可忍了，决心与学长分手。然而，这只是灾难的开始。学长不仅查出她的邮件密码，偷看她的邮件内容，而且还通过各种手段弄到了她的手机密码，偷看她的手机短信。如果她去和别的男生见面，他就一整天都给她打电话或发短信骚扰她。即使这样也没办法消除学长的心头之恨，他竟然发展到有事没事打电话给娟子的好朋友进行人身攻击，恶语相加，搞得大家都身心疲惫。这不仅严重影响了娟子的人际关系，而且使她连学业也无法正常进行下去。

几个月之后学长不再偷窥骚扰娟子了，然而这种偷窥骚扰留给娟子的后遗症却相当严重，她的生活已经无法回到正常轨道。只要手机一响她就会莫名紧张，没有非出门不可的事情她基本不出门，能不与人交际就尽量避免。大学的最后两年，也有不少娟子心仪的男生对娟子表现出好感，但每当这时娟子的脑海中就会浮现出过去男友的种种行为，整个人变得非常不安，新的恋情也只能不了了之。

这位学长的性格和接下来要讲的电影的男主角的性格有很多相似之处，他们都想法极端，阴晴不定，难以捉摸，喜怒无常，害怕被人抛弃，总是感到内心空虚，时常焦虑不安，做事冲动，为微不足道的小事大动肝火，是典型的边缘型性格。

我要的不是冰冷的华丽，而是温暖的自由

——《与敌共眠》

当劳拉意识到只要丈夫存在这世界上一天，她就绝对无法从丈夫的阴影中走出来时，她毅然地朝马丁扣动了手枪的扳机……

天生丽质的劳拉（朱莉亚?罗伯茨饰）对风度翩翩，聪明能干而又文质彬彬的马丁（帕特里克?博金饰）一见钟情。劳拉决定将马丁

作为自己的人生伴侣，开始与其在海边别墅过起了浪漫的婚姻生活。可是好景不长，没过多久马丁就暴露出了自己的本性。患有极度洁癖症和严重疑妻症的马丁开始监视劳拉的一举一动，有时候甚至鞭打劳拉。为了摆脱丈夫的控制，忍无可忍的劳拉开始瞒着丈夫学习游泳。一次，劳拉乘坐的橡皮艇出海不久就遭遇了风暴，她也就此失踪了。马丁以为劳拉已经溺死，为她举行了葬礼。

死里逃生的劳拉来到一个陌生的地方，隐姓埋名，改名为萨拉，结交新男友，开始了新的生活。甜蜜的爱情使劳拉逐渐从过去的伤痛中恢复过来。可惜造化弄人啊！一天，劳拉回到家发现随意堆放在浴缸上的毛巾和储藏架上的罐头竟然摆放得井然有序，这绝不可能是新男友改邪归正，归置物品，这景象是她与马丁在一起时经常看到的，她为家里弥漫着的某种微妙的气氛而深感不安。临睡前，劳拉无意之间按下的音响中竟然响起了过去马丁在睡觉前经常听的柏辽兹的《幻想交响曲》。劳拉的美好生活顷刻间分崩离析，倒塌在她面前。原来马丁已经辗转查到她的下落，准备在她的新生活中继续兴风作浪。当劳拉与令人毛骨悚然的丈夫再次相遇的时候，她的现任男友及时赶到，与马丁展开了搏斗，但最终被马丁打倒在地。劳拉意识到只要丈夫存在这世界上一天，她就绝对无法从丈夫的阴影中走出来，无望的生活促使她毅然地朝马丁扣动了手枪的扳机……

第5节：Chapter 1 边缘型(3)

电影中劳拉的丈夫就具有边缘型性格。他们因缺乏爱情而备受煎熬，一旦遇到自己心仪的对象，就梦想与对方发生亲密关系。因此，陷入空虚状态的人们总是把对方当作自己的救世主。他们不断要求对方爱自己，然而无论是谁都不可能满足他们的欲望。如果对方身心疲惫并稍微表现出一点拒绝他们的意思，他们就会感觉自己遭到了对方的抛弃。为了不被抛弃，他们想尽一切办法纠缠对方，让对方时刻处在自己的监视之下，按自己的意愿行事。

背后的故事

大部分偷窥癖好者都是由于在幼年时期没有得到足够的关爱，未能从周围环境或者父母身上得到建立健康人际关系的教育和训练造成的。如果幼年时期缺乏足够的关爱，不仅难以建立起健康稳定的人际关系，并且很容易变成“不成熟的自我”，对自己没有一个正确的认识，过于自卑，害怕被遗弃，因此他们总是通过控制和威胁对方来保护自己的自尊心，并给予那些胆敢遗弃自己的人各种“惩罚”。例如监视对方，扰乱对方的生活，像故事中的学长偷窥娟子一样。

大部分偷窥狂在与恋人分手之后其偷窥行为会变得更严重。在70%~80%的偷窥行为中，被偷窥的人大都是偷窥者曾经的朋友或恋人。就像故事中的学长一样，他们通过对方在交往过程中无意间泄漏的身份证号码、经常使用的ID和密码来偷窥对方的私生活。偷窥者大部分情绪不稳定或几乎没有什么朋友，对社会极度地不适应。因为他们很难通过正常的交往方式建立人际关系，所以对与自己有过亲密关系的人才会表现出强烈的执著。

剩下的20%~30%的偷窥狂总是沉溺在“别人非常喜欢自己”的爱情梦想之中。实际上，他们正陷入一种“梦想障碍”的精神状态。他们总是戴着所谓的爱情面具开始偷窥。当然偷窥狂根本不在乎被偷窥者的感受，一厢情愿地认为自己的行为是真正的爱情。这样的行为逐渐演

变并呈现为威胁和恐吓相混合的形态。偷窥狂的爱情就是霸占对方。偷窥狂施展自己的爱情攻势，一看行不通，就马上演变得很疯狂很暴力。因此被偷窥者深受失眠、不安和抑郁症的折磨，甚至出现“创伤后应激障碍”，就像故事中的娟子一样。

让人捉摸不透的B型血性格

生活就是一面镜子。你对它微笑，它回报你微笑；你对它哭泣，那它也会让你哭泣。

记得曾经看过一部电影《 我的B型男友 》，当时只是一笑置之。后来，当身边越来越多的人开始问你是什么血型，才发现原来现实生活中的人也正演绎着电影的剧情。我有一个做心理咨询的朋友美惠给我讲过这样一个故事。

一位身材修长，穿着得体的男士推门走进了美惠的诊室。只见他五官端正，轮廓分明，皮肤白皙，乍一看还以为是某位明星。说不清是因为男子好看的模样还是他看起来才30岁的年龄，从他一进来，就吸引了美惠全部的注意力。他一开口说话，更让美惠的好奇心疯长，因为他说自己总想自杀。

第6节：Chapter 1 边缘型(4)

“我在公司有一个关系不错，很处得来的女同事。我和她在一个小组工作，如果没有她，我会觉得自己好像要窒息，完全活不下去。问题是我已经结婚了，不过还没有孩子……大概一个星期之前吧，我老婆无意中看到了我手机里的暧昧短信，得知我在外面有个女人后就大哭大闹，闹得不可开交，还扬言要自杀，搞得我没办法只好答应她跟外面的女人分手。分手是分手了，可我心里总是想着她，怎么也忘不了。只要一想到这件事情，我就心烦意乱，就想死了算了。”

“那您最近是否真的尝试过自杀呢？”美惠一边小心翼翼地观察他的表情，一边询问道。

“一个星期之前，我突然感到愧对我老婆，又觉得世上的事情都很烦，活着真没劲，就吞下了10粒安眠药。谁知只是连着两天困得要死，什么事也没有。说实话，昨天我去找过那个女人。我告诉她我很爱她，如果没有她我再也活不下去了。可她却说我们分手吧。真是太绝情了！听完她的话，我实在是挺不住了，整个人好像被掏空了似的，那种空虚和被抛弃的感觉让我觉得自己很悲惨……所以我想不如干脆死了算了。从那时起，上吊或跳楼自杀的念头就一直在我脑海里挥之不去。”

明明是在说自己，但是他的语气却如此漠然，仿佛在说一个与自己完全无关的人。鉴于男子表露出来的种种不良迹象，美惠决定让他先住院接受治疗。

一开始这位男子在病房里蒙头大睡，大门不出，二门不迈。但是没过几天他就像变了一个人似的，每天都在跑步机上运动两个多小时，还做一些类似俯卧撑的剧烈运动。心情开朗，温文尔雅，与周围的人有说有笑，让人很难相信他有抑郁症。但好景不长，只要和妻子一通电话，他略见好转的心情就又开始变得阴云密布，沉默寡言，一个人躲在病房里不出来。

后来，经过不断接触，美惠对他的生活有了一个大致的了解：他和妻子以前在同一个公司共事，妻子比他大两岁，在生活中就像母亲一样无微不至地照顾他。两人经过一段短暂的恋爱之后，于3年前结了婚。婚后由于工作过于忙碌，妻子对他的关怀有所减少，对此，他十分不满，因此一旦稍有不顺心的地方他就对妻子施加暴力。为了防止妻子叫喊或者留下伤痕，他甚至把小木棒用纸和胶布层层包裹好后，再用它打妻子，这样的事情每周都要重复三四次。每次打完之后他都会马上承认自己患有抑郁症，并央求妻子原谅自己。如果妻子说要离婚，他就哭着苦苦哀求妻子说她是他的一切。当妻子发现他在外面有女人后，他一边口口声声说对不起，一边却又说这一切都是因为妻子忽视自己造成的，继而又向妻子施以棍棒。

第7节：Chapter 1 边缘型(5)

两个星期后，男子突然称公司有急事，要求出院，在征得他妻子的同意之后，美惠给他办理了出院手续。没想到他出院后竟然甩开妻子，去找以前的情人。他一边苦苦哀求，一边威胁以前的情人，说："我只爱你一个，如果得不到你，我就死给你看。"没想到却遭到对方的严词拒绝。于是，他一个人驾车到荒无人迹的山顶想上吊自杀，结果树枝被压断了，他本人倒是安然无恙。

毋庸置疑，他又被送到了咨询室。

"我去找那个女人，她竟然想把我当破鞋一样扔掉。我很愤怒也很委屈，只想一死了之，心想看你能过得多好，我们走着瞧，让你后悔都来不及。到了山顶之后我打电话给她。我说我现在因为你而要自杀，如果我死了，变成鬼也不会放过你。她吓了一大跳，马上劝我不要上吊。听到她这么说，我当时觉得真痛快，好像这个世界唯我独尊，那种飘飘然的感觉让我都忘记自己是谁了。不过1分钟之后，我又突然感到这个世界太虚无，自杀的念头也就越来越强烈。谁知树枝竟然断了，想死都这么难。"

一直很想知道故事的结尾，但是美惠告诉我这个故事的结尾就是无疾而终。

生活中遇到这种性格的人，大家的第一反应可能是"难道他是B型血"，难道这就是所谓的电影之于人生？不过其实如果从心理学的角度来讲的话，像这种一天之内情绪起起伏伏，反复无常，害怕被人抛弃，冲动，极端，自残的人或许不都是B型血，但却极有可能是边缘型性格。将边缘型性格演绎得出神入化的当然要数《致命的吸引力》中的艾丽丝了。

成为艾丽丝眼中的白马王子

——《致命的吸引力》

世界清静了，镜头定格在一家三口的合影上，一切归于平静，似乎什么也不曾发生。

丹是一位才华横溢的律师，他曾经拥有过一个幸福家庭。之所以是“曾经”，那是因为“她”出现之后，这个幸福的家庭便毁灭了。“她”叫艾丽丝，在一家出版社从事编辑工作。艾丽丝不仅美丽绝伦，更是聪慧过人。两人在一次聚会上偶遇，丹被她深深吸引，难以自拔。几天之后，他趁着妻子回娘家，与艾丽丝度过了一个终生难忘的夜晚。对丹而言，这不仅是瞬间的性游戏，也是两人关系的全部。

然而，艾丽丝却把这次见面当作自己生命的一个新的开始。丹，这个与她仅有一夜关系的人，成为艾丽丝眼中的白马王子。她期待着用这个男人来填补自己内心的空虚。她死缠烂打，不愿他离开她的视线。她疯狂地给他打电话，希望用怀孕的事实来挽留他。然而，都遭到了丹无情的拒绝。爱情在瞬间化为愤怒，艾丽丝向抛弃自己的丹展开了一系列的报复行动。最后她甚至闯入丹的家里，对他的妻子行凶，最终以死亡终结了这场闹剧……世界清静了，镜头定格在一家三口的合影上，一切归于平静，似乎什么也不曾发生。

第8节：Chapter 1 边缘型(6)

艾丽丝就是一个具有边缘型性格的人。情绪是一种很难捉摸的东西，大部分人每天都会经历好几次喜怒哀乐的情绪变化。但是如果这种情绪变化比一般人大，情绪变化的周期又比一般人短，并且表现得激烈，那么就可能具有“边缘型性格缺陷”。具有边缘型性格的人情绪波动非常大，并且十分善变。他们会突然喜欢某一种东西，然后又马上对其产生厌恶感。情况严重的时候，一天之内这种喜欢和厌恶要重复好几次，让人摸不着头脑。对于他们来说要么喜欢，要么厌恶，完全是从一个极端到另一个极端，中间没有任何的过渡。总之，在具有边缘型性格缺陷的人的观念中非此即彼。他们会对某人评价极高，而后又会为一些微不足道的事情对他大失所望，破口大骂。即使对方是自己要托付终身的人，如果在自己需要的时候对方不接电话，也会被看成是“混蛋”。其实，每个人都处在好与坏之间的某种状态，然而对于边缘型性格的人来说，他们根本看不到这种状态，他们总是很极端地去评价对方。

通常具有边缘型性格的人总是试图通过寻找一个他们心目中完美的对象来填补内心的空虚，满足其对爱情的渴望。一旦遇到这样的对象，他们就会对其穷追猛打，毫不顾及对方的感受和意愿，对对方的期待会越来越高，并且认定对方就是自己的救世主。此外，他们还坚信对方是深爱自己的完美存在，而且对他产生越来越多的依赖。在这种情况下，问题便出现了，这样的关系只是一厢情愿，根本不可能长久。对方会因为其强烈的占有欲和过度的期待感而压力倍增，不断躲避。因此具有边缘型性格的人经常会陷入不安之中，生怕自己所爱的人有一天会突然离他而去，不知什么时候自己会被对方抛弃，为了结束这种不安，他们会采取一些过激行为，比如胡搅蛮缠，或以自杀来威胁和操纵对方。

背后的故事

婴儿从出生起就一直被母亲抱在怀里，大概9个月大的时候开始学习爬行，逐渐离开母亲的怀抱。离开母亲怀抱的孩子会感到整个世界都很新奇，他们会像一个探险家一样翻遍房间的每一个角落，触摸每一件物品。在孩子独立玩耍的某个瞬间，他会突然想起自己的母亲，如果转身发现母亲不在，他会认为母亲消失了，就会变得不安，并哇哇大哭。而母亲在听到孩子的哭声后会马上跑过来抱他，被母亲抱在怀里的孩子确认母亲对自己的爱之后，会安心地重新鼓起勇气去探索未知的世界。

母亲突然从孩子眼前消失，如果是3岁大的孩子，他一个人也不会感到不安，会玩得很好。但是如果是不到两周岁的孩子，情况就完全不同了，他会哭得非常厉害，怎么哄也哄不好。为什么会这样呢？孩子从完全依赖父母的阶段到逐步进入自我人格独立化的阶段，这个过程叫做分离-个体化（seperation-individuation），婴儿出生后的15~24个月开始达到分离-个体化阶段的顶点。满3岁的时候分离-个体化过程基本完成，这个时候孩子的心中已经形成了对自己关怀备至的母亲的形象。因此就算一个人的时候脑海中也会浮现出母亲的形象，而不会感到焦躁不安，也不会产生自己被抛弃的感觉。而未满15个月的婴儿脑海里尚未形成母亲的形象，因此一旦母亲在自己眼前消失，他们就会认为自己被遗弃了从而深感不安。

第9节：Chapter 1 边缘型(7)

3岁大的孩子总是最淘气的，最令人伤脑筋的。但是对于大哭大闹的孩子，作为母亲可千万不能敷衍了事哦。当孩子在地上顽皮的时候，把他抱起来，给他好吃的的母亲会被认为是“好母亲”；与此相反，责备他，不让他做想做的事情的母亲则会被认为是“坏母亲”。从一开始，“好母亲”和“坏母亲”的形象在孩子的意识中是分离的，他们不能理解母亲同时具有好的一面和坏的一面，在他们看来，“好母亲”和“坏母亲”是两个不同的母亲。随着时间的推移，孩子才逐渐懂得“好母亲”和“坏母亲”不是分开存在的，其实是同一个母亲，并开始将前后两者的形象统一到同一个人身上。虽然“坏母亲”的形象还会不时出现，但大多数孩子的意识中的母亲还是非常爱自己的，是“好母亲”。至此，孩子幼小的心灵开始树立起无微不至照顾自己的“好母亲”形象，这可以让他战胜孤独，得到精神上的稳定，并作为一个独立的个体存在于世间。

如果孩子的脑海中没有形成这样的母亲形象会怎样呢？那么他就会形成边缘型性格。3岁之前的幼儿如果没有得到充分的关爱或者母亲的情绪非常不稳定，那么孩子就很难将“好母亲”与“坏母亲”统一起来，并很难形成“母亲是很关爱自己的”这样的认识。正是因为他们心目中不存在关心自己的人的形象，他们总是难以摆脱内心的空虚和对“被抛弃的处境”的焦虑。长大之后，这种空虚和焦虑就变成了对恋人，对朋友的过度执著和对关爱的过度索取。他们希望一直得到别人的注意，他们渴望无穷无尽的爱，而他们的欲望却永远无法得到满足。

【遇见边缘型性格的他】

一味迎合换不来相安无事，始终如一却可成全一段姻缘

因为具有边缘型性格的人未能将在人生初期接触到的母亲形象统一起来，所以他们无法将他人视为好与坏的两面的统一体。因此他们

对人对事总是很极端。他们会在一开始将对方视作完美的象征，崇拜得五体投地，但可能没过多久又将对方打入地狱。“人非草木，孰能无情”，很多人在倾听边缘型性格的人的哭诉之后都想要帮助他们，但是一段时间之后，又会被他们的依赖性所吓倒，对其敬而远之。这样反反复复地折腾会让具有边缘型性格的人的伤口越来越深，而他们害怕被抛弃的恐惧感也就越来越强烈。

因此在与具有边缘型性格的人相处的时候，不要试图迎合他们阴晴不定的心情，也不要为他们的情绪变化而不知所措，最重要的是镇定地观察他们。不管讨厌或者喜欢他们，都不要失去理智，要始终如一地对待他们。

测测你是否也属于边缘型性格

1．时常觉得不了解自己，不知道自己到底是怎样的一个人。

2．有时觉得某人很优秀，有时又会因琐事而对其彻底失望，态度反差大。

3．总是担心自己会被对方抛弃，想方设法纠缠对方。

4．经常暴饮暴食、飙车或过度消费，情绪极易冲动。

5．经常把自杀挂在嘴边或试图自杀，搞得周围的人紧张不安。

6．情绪波动大。

7．总是感到内心空虚。

8．经常为微不足道的小事大动肝火，与人针锋相对。

9．压力大时，经常会出现短暂的空想或失忆。

在上述几项描述中，如果你占5个以上，那么你很有可能属于边缘型性格。具有边缘型性格的人很容易焦虑不安，也很容易冲动行事。因此为了不让自己做出诸如自残等伤害自己也可能伤害他人的行为，必须要多了解自己一些。即使事情未能按照自己的意愿顺利进行，也不要怨天尤人、挑剔他人或是一味地依赖他人，学会多从自身寻找问题的答案。

第10节：Chapter 2表演型(1)

Chapter 2表演型

人生如戏，我是独一无二的主角

夸张，张扬，歇斯底里

很注重自己的外貌和穿着

无时无刻不想成为众人目光的焦点

即使是初次见面，也能很快与人打成一片

为爱而生，为爱赴死的女人

后来，我总算学会了如何去爱。可惜你，早已离去，消失在人海。

20多岁的李小姐有着抢眼的外表和很强的自我表现欲。最近她的工作能力得到公司领导的肯定，击败众多竞争对手，晋升为科长。虽然李小姐每天都加班到很晚，但第二天她总是以一身无可挑剔的正装，精致的妆容出现在同事面前。李小姐是一个充满魅力的人，幽默风趣，极有亲和力，即使初次见面，她也很容易与人谈笑风生，成为很好的朋友。然而，她与公司同事的关系却不那么融洽。“路遥知马力，日久见人心”，李小姐的嫉妒心很强，疑心很重，总是以自我为中心，争强好胜，同事们都不愿意跟她接近，尤其是公司的女同事。与女同事相比，她与男同事的关系还能将就，当然工作中偶尔也会产生一些摩擦，但是因为她长了一张可爱的脸蛋，又很会撒娇，很多情况下矛盾就被敷衍过去了。

最近，李小姐跟公司的一位上司发生了婚外情。这位上司跟妻子的关系很紧张，他感到很孤独很寂寞。李小姐非常同情他的处境，常常陪他谈心，最后两人竟然陷入了爱情的漩涡。这位上司很喜欢李小姐，因为她与整天不给自己好脸色看的黄脸婆妻子完全不同，她表情丰富又可爱，学识也很渊博，谈吐风趣。他迷恋上了李小姐，决定与妻子离婚。然而离婚协议还没到手，他和李小姐的关系就出现了裂

痕。李小姐总是无休止地要求那位上司给予自己更多的爱和关心，责怪他没有将她放在第一的位置，而他却对她的这种要求深感疲惫，对于一心只想让别人给予自己无限关爱的李小姐，他甚至感到厌恶。那个曾经看上去魅力无限的李小姐，现在也不再可爱了。这段本就不被看好的爱情也越走越坎坷，最后不得不走进了死胡同。

第11节：Chapter 2表演型(2)

其实李小姐的性格非常脆弱，是典型的外强中干。出众的表现力是她感动他人、吸引他人的最有力的武器。她能够迅速吸引对方的心，而且知道怎么做才能抓住对方的心，并且会在以后的接触中无意识地去迎合对方。她表面上打扮得华丽时髦，看上去很强势，蔑视周围所有的人，但是一旦发现自己不能成为人群的焦点，不是他人关注的对象，她马上就会像凋零的花朵一样黯然失色。

歇斯底里，张扬骄傲并不是我本意

——《乱世佳人》

我们不可以对爱情骄傲，但也不要把自尊和被尊重的权利都丢掉。

有着出众外貌和活泼性格的斯嘉丽（费雯丽饰）吸引着无数男性。尽管她艳惊四座，拜倒在她石榴裙下的男性不计其数，她却没有找到真正的爱情，离幸福总是差一步。

当文质彬彬、英俊帅气却又恪守礼节的艾希利出现在斯嘉丽面前时，她第一次体验到了爱情的滋味，然而遗憾的是艾希利并不喜欢张扬耀眼的斯嘉丽，他选择了温柔善良的韩媚兰为终身伴侣。斯嘉丽出于忌恨，出于报复，抢先嫁给了韩媚兰的哥哥查尔斯。南北战争爆发，新婚不久的查尔斯应征上了前线，并不幸地在战争中死去。斯嘉丽虽成了寡妇，但她却一点也不痛苦绝望，因为她的内心一直热恋的只有艾希利。

一天，在一次举行义卖的舞会上，斯嘉丽和风度翩翩、精明却又傲慢的商人白瑞德再次相遇，白瑞德早已钟情斯嘉丽，开始疯狂追求斯嘉丽。斯嘉丽一边非常讨厌白瑞德，一边却又不知不觉地被他的男性魅力所吸引。但吸引归吸引，在她心里依然只有艾希利一个，她主动向艾希利表达爱意，没想到却遭到了艾希利的拒绝。艾希利心有所属的事实让斯嘉丽十分恼火，为了报复艾希利，也为了金钱，她竟然

一气之下与妹妹的未婚夫弗兰克结了婚。这一段婚姻同样没能给斯嘉丽带来幸福，因为这场婚姻与其说是两个人的结合不如说是斯嘉丽玩的一个游戏，一个掺杂了报复掺杂了欲望掺杂了金钱掺杂了生活现实唯独没有爱参与的游戏。伴随着北方军的一声枪响，这段由斯嘉丽主导的游戏画上了句号，同时也为她第三段婚姻的开始开辟了道路……

第三次，她终于被白瑞德的真诚感动，嫁给了他，嫁给了一个爱她胜过爱自己的男人，并有了一个可爱的女儿。然而，斯嘉丽的眼睛从未在白瑞德身上停留，她并没有停下追求艾希利的步伐，她甚至没有停下来享受哪怕感受一下真正的幸福！日子如流水一般逝去，倔强而盲目的斯嘉丽始终没有觉醒，而纵然是白瑞德这样包容她、宠爱甚至溺爱她的男人也无法将一个人的爱情进行到底。于是，在他们的女儿不小心坠马而死之后，白瑞德选择了离开，他要回到家乡去寻找其他的美好事物。当白瑞德的背影越来越小，慢慢消失在地平线的时候，斯嘉丽才意识到白瑞德才是自己的真爱。只是一切都已无法挽回……

第12节：Chapter 2表演型(3)

《乱世佳人》中由费雯丽所饰演的斯嘉丽就是典型的表演型性格。

表演型性格是从英语Histrionic Personality Disorder翻译过来的，Histrionic的词源是剧场的意思。之所以选用这个英文单词，就是因为具有表演型性格的人就好比是在舞台上为了迎合观众的喜好而表演的演员一样。

具有表演型性格的人感情往往比较丰富，心思细腻，具有很强的感染力，善于与人交往，即使是初次见面，他们的亲切感也能给人留下深刻的印象，他们的朋友很多，尤其是异性朋友。但是这种相谈甚欢的场景不会维持太久，因为这种性格的人虽然看上去对异性而言很有吸引力，显得很成熟，然而实际上他们往往比较肤浅，爱出风头，眼中只有自己，对别人并不关心。

通常具有表演型性格的人喜欢自我表现。他们行为做作，夸张，甚至喜欢编造谎言。当然，他们并不像通常的骗子那样为了得到不正当的利益而欺骗对方或说谎话，他们所说的谎言总会让周围人深感惊讶，当然这不过是他们为了得到他人的注目和关心的一种手段罢了。他们会谎称自己得了重病或者自己是性虐待的受害者等，以此来赢得大家的关注，就像是热播的电视剧的主人公一样。如果他们不是众人目光的焦点，就会觉得很不舒服。

具有表演型性格的女生，在很多情况下都是那些天生丽质，撩人心怀，让人过目不忘的人。她们或清纯可爱，或明艳动人，或天生尤物，这些足以让她们不费吹灰之力就能吸引路人的视线，获取别人的关注，享受他人的宠爱。同时，她们非常关注自己的外表（例如，李小姐每天华丽的衣着，精致的妆容，斯嘉丽甚至用窗帘制成漂亮的连衣裙），她们会主动出击，会努力去吸引他人的关注，赢得他人的关爱。正如舞台上的演员一样，她们一直在寻求赞许与关注，只有当她

们获得他人的吹捧，听到观众叫好声的时候，她们才能确信自己的存在。

背后的故事

表演型性格产生的核心原因就是缺乏爱。具有表演型性格的人的过分戏剧化、虚荣心强、对自己的外表过于关注等行为都可以看作是为了弥补幼年时期缺少关爱而采取的一种手段。3岁之前未能从母亲那里获得足够关爱的孩子，很难建立稳定的人际关系，从而易形成边缘型性格。在随后的两年即3岁到5岁之间如果未能顺利度过俄狄浦斯情结期（又叫“恋母情结”）的话，就很容易形成表演型性格。

幼儿在3岁之前主要与母亲一起度过，因此母子关系的融洽与否对幼儿的性格形成起着相当重要的作用。心理学家荣格小时候常常依偎在母亲怀中听母亲讲一些东方的神话和宗教故事，这使他形成了敏感而富于幻想的性格，而这种性格在日后成就他在心理学领域的丰功伟绩起了至关重要的作用。3岁之后父爱的介入开始松解母子间的情感联结，母子二人关系变成了父亲、母亲和孩子之间的三人关系。弗洛伊德所说的俄狄浦斯情结就是指这个时期。在经历父亲、母亲和自己的三角关系的过程中，孩子开始形成性的本性。这一时期孩子开始意识到这个世界还有与自己不同的异性存在的事实，男孩子会开始认识到自己与父亲一样，而女孩子则认识到自己与母亲一样。对于性别的正确认识是成年之后与其他异性建立健康人际关系的基础。

第13节：Chapter 2表演型(4)

每个人都有可能出现俄狄浦斯情结，这是儿童心理发展过程中的必经阶段，只不过有些人表现得比较明显，有些人不明显而已。当孩子开始意识到性别差异的时候，他们会选择异性父母作为满足自己依赖需求的对象，会想尽办法去获得对方的关爱。女孩会为了吸引父亲的关爱，不断努力，撒娇，哭闹，或是像个戏剧演员一样夸张地表现自己的感情。为了永远成为“父亲的掌上明珠”，她们将自己最完美的一面呈现在父亲面前，压抑自己觉得不好的情感。正是这样的成长经历让她长大之后，也习惯于采用夸张、戏剧性的方式与人相处，尤其是在与异性交往的时候。

每个人的心里都住着一个小孩，那是另一个自己。当遭遇不幸，压力倍增，情场失意，工作受挫，生活没有出路的时候，我们会像个小孩一样无所顾忌地哭泣。而大多数具有表演型性格的人心中的小孩更多是害怕被抛弃，被忽略，被孤立，因此他们期望以亮丽的外形，充满魅力的谈话和夸张的表演来寻求赞许与安全感、关注与被追随。

正如花朵缺少充足的日照就会凋谢一般，具有表演型性格的人只有受到别人的关爱才能够生存下去。他们只有在受到周围人的关爱的时候，才能肯定自己存在的价值。如果事与愿违，他们马上就会变得焦躁不安，郁闷至极，可能就连他们自己都不知道别人的反应竟能这样决定自己心情的好坏吧！

爱情的保质期只有3年?

我曾经爱过女人，但是我最热爱的是自由。

亚当用自己的肋骨创造了夏娃之后，对于孤独寂寞的亚当而言，夏娃珍贵得就好像是自己的另一半一样。但是随着时间的流逝，亚当对夏娃的热情开始变淡，腻烦情绪逐渐滋生。亚当开始心怀鬼胎，有了忍痛创造另一个女人的想法。禁不住诱惑的亚当最终还是瞒着夏娃创造了另一个女人，并与之偷情。本以为天衣无缝的计划，不曾想被

夏娃发现了。夏娃将亚当的这个罪行禀告了上帝，上帝狠狠地责骂了亚当。亚当的心灵受到深深的伤害，他狠狠地瞟了一眼夏娃，心想：“咱们走着瞧，我还有很多肋骨呢。”这是最近在网上广为流传的描写男人花心的幽默桥段。

人天生就花心吗？爱情的保质期只有3年？也许是吧。有研究结果表明人类的爱情最多不会超过3年。人类之所以会陷入热情似火的爱情是因为从大脑分泌的天然麻醉剂成分多巴胺在起作用，而多巴胺发挥作用的期限只有3年。3年，足以让仙女变成路人，王子变成青蛙，让心中乱撞的小鹿精疲力竭，让那颗总想守在对方身边的心逐渐冷却。

“我曾经爱过女人，但是我最热爱的是自由。”被称为世纪花花公子的卡萨诺瓦如是说。卡萨诺瓦，这个现代神话式的人物光怪陆离般的传奇人生至今仍被人们津津乐道。在他的一生中，因为风流韵事耽误学业，流言蜚语搁浅事业的事情不胜枚举。尽管如此，他仍旧沉溺于与不同的人偶遇，交心，相恋，钟情于各式各样的女人，专注于享受过程不求结果的爱情，他被称为花花公子的鼻祖，他的名字成为英文中花花公子的代名词，他的故事在20世纪先后被搬上银幕10多次。

第14节：Chapter 2表演型(5)

像卡萨诺瓦这样的花花公子是具有很多独特优点的优秀人物，他们拥有出众的外貌，才华横溢，幽默风趣，体贴细致，轻而易举就能赢得女人的芳心。他们是否幸福，他们是否能给对方幸福呢？花花公子可能是一个好人，但绝对不是一个好男人，好的依靠对象。在与对方相处的瞬间他们能给予对方无限的幸福，但是千万别指望他们给你永远，给你未来，热恋中许下的诺言也请尽量忘掉吧，他们给不起，他们害怕承担责任。

固然，这种缺乏责任感的行为与这个社会对男人的苛刻要求有关，但是更多的是取决于小时候的成长环境和本人的性格。就好比小时候总是听着母亲的唠叨长大的孩子，长大后也会对自己的儿女没完没了地唠叨；厌恶自己父亲花心的孩子，虽然心里想着“我绝对不能像父亲那样”，但长大之后还是会变得越来越像他的父亲，成为花心大萝卜。

还有一种说法广为流传，这种说法认为当一个人对自己的性别还没有确切认识之前就已经有了花心的迹象。越是对自己的男性特征缺乏自信的男人，越想通过花心这一方式来炫耀自己的男性特征，证明自己是个男人，是个有魅力的男人。这类男人通常都具有表演型性格。

怎么，爱情也会变么？

白衣飘飘的年代，做什么都带着纯真二字。在那些青葱岁月里，爱情就像是捧在手心的水晶。

这是电影《春逝》中的台词。尚优听完银珠要求分手做回普通朋友的话后，问道：“怎么，爱情也会变么？”内心失落的尚优极力想要恢复他与银珠的恋人关系，但是破镜终究难以重圆，这对恋人再也无法回到从前。爱情真的这么脆弱吗？

白衣飘飘的年代，做什么都带着纯真二字。在那些青葱岁月里，爱情就像是捧在手心的水晶，小心翼翼却又欣喜万分，敏感至极，一句平常话也能荡起一层层涟漪。无论是看书，读报，听音乐，还是郊游，心里想的只有那个人。想要走近他，却又害怕被拒绝的悱恻，想要冲动一次却又硬生生地被自己拉回的记忆留存脑海，一世惦念，而那些有情人终成眷属的喜悦又是怎样演变成了此生的美好幻影，只是在某个黯然神伤的日子里聊以自慰呢?

寒来暑往，春去秋来，叶子飘落的瞬间，爱情之花也随之凋零，飘散风中？正如《春逝》所要表达的春天悄悄地来到我们身边，然后又悄悄地逝去？就像电影中的尚优，越是努力地挽回，爱情离他却越远?

当我们遇到某个人，一见钟情或是经过多次的接触对其产生好感的时候，大脑中就会源源不断地分泌出一种叫做多巴胺的物质。于是，我们就有了爱的感觉。在爱情中，从产生好感到堕入情网，大脑中分泌的多巴胺会越来越多，爱意也随之越来越浓，男女双方只要看到恋人的脸庞，就会觉得是莫大的幸福。

第15节：Chapter 2表演型(6)

多巴胺让恋人沐浴在爱河中，但是要想让丘比特之箭更持久地发挥作用，还需要另一种物质——苯乙胺的作用，它会使人陷入爱情的幻境之中，会使人爆发出理性难以控制的热情，让热恋的男女相看两不厌，甚至产生飘飘欲仙的感觉。

除此之外，大脑中还存在我们熟知的内啡肽和脑啡肽等天然麻醉剂。借由这些物质，我们在跑步的时候会感觉心情很好，在受到称赞和认可的时候会感到飘飘然。而苯乙胺会增进与内啡肽相似的天然麻醉剂的分泌，使我们的心情更好，沉浸在更大的幸福中。苯乙胺就像是能让人长生不老的灵丹妙药一样给人带来爱的喜悦和满足感。但是遗憾的是这种仙丹并不能一直发挥作用，我们的大脑也会对苯乙胺产生“抗药性”，时间一长，苯乙胺便不能再发挥作用，此时爱情就会逐渐冷却。那么这些决定着爱情持续时间的荷尔蒙的有效期到底是多久呢？经过研究证实，这些荷尔蒙的有效期在2~3年。

【遇见表演型性格的同事】

无视夸张的姿态和轻率的行为，呵护他，赞美他。

最有资格享受一见钟情的就是具有表演型性格的人。就像故事中的李小姐一样，他们哪怕是和初次见面的人也能很快成为亲密无间的好朋友，他们与生俱来的华丽外形和极具表现力的性格让他们在不同的人群中都能如鱼得水，游刃有余。但是其实他们同样也受到周围人的摆布。他们只关心周围人的反应，注定要忽视自己的情绪和欲望。如果只是一味地依赖于外界的眼光，因为别人的赞许而开怀，因为别人的抱怨而意志消沉，完全活在别人的世界里，是无论如何都无法获得幸福的。要知道你能改变的永远只有你自己，不要妄想你能改变别人。多一些时间和空间给自己，经常省察自己的内心世界，去关心自己内心的感受，去体会自己生活中的改变，哪怕是微小的变化，为自己而活，懂得为自己创造幸福的人才是真正乐在其中的人！

当你发现你身边的某位朋友正好具有表演型性格时，请多给他们一些时间，与他们进行对话和交流。因为当对他们关怀备至的人不在他们身边或是他们在与异性的交往中受到伤害时，他们就会感到异常空虚。为了找回他们所缺失的爱，他们使尽浑身解数不断吸引他人的关注，一旦这样的努力成为泡影，他们内心的空虚感就会变得更加严重，甚至可能陷入抑郁症的泥潭。所以请千万不要揭开他们的面具，也不要试图揭穿他们的谎言，请多关注谎言背后所隐藏的阴影。他们这种时常想要赢得他人注视的做法只是为了抚平自己幼年时期心灵所受到的创伤而已。也请你不要为他们夸张的姿态和轻率的行为所吓倒，耐心地在一边守护他们，给予他们足够的关爱和赞许，帮助他们脱离用夸张的行为掩饰内心的彷徨这样惯用的做法，慢慢回到正常的轨道上来。

测测你是否也属于表演型性格

1．如果不能吸引别人的注意或者得到大家的关心，就会感到很不安。

2．经常听到别人说自己是一个性感的、充满挑逗性的人。

3．一天之内情绪千变万化，反复无常。

4．很注重自己的外貌和穿着。

5．相比观赏一棵树，更喜欢观望一片森林，是一个很容易忽视细节的人。

6．经常听到别人说自己的情绪波动大、表情和行为略显夸张。

7．耳根子软，很容易听信别人的话。

8．很容易与初次见面的人变得亲密。

如果上述的性格特征中你具有5个以上，你很可能就具有表演型性格。如果是这样，最好是多写日记，给自己一些独处的时间，坦诚面对自己的情绪，经常省察自己的内心世界；同时多挖掘自己的优点，多赞许自己，这样就能够很好地克服表演型性格所表现出来的消极行为。

第16节：Chapter 3自恋型(1)

Chapter 3自恋型

我就是完美的化身

过度自信，傲慢，自尊心极强

好像周围所有人都在嫉妒我

坚信自己就是权威，不容置疑

只有自己最重要，别人都可以忽略不计

你是下一个纳西索斯吗?

爱是尘世间最奇怪的东西。很多时候，爱上一个人的理由很不合逻辑，却也陷入得彻底。

希腊神话中，有一个叫Echo的美丽的林间仙子，她天真，活泼，并且有着悦耳动听、婉转悠扬的声音，喜欢用她快乐的声音诉说生活的点点滴滴。赫拉被Echo的声音深深吸引，出神地聆听Echo滔滔不绝地讲故事的时候，她的老公宙斯趁机与别的女人鬼混。得知这个事情后，赫拉决定夺走Echo美妙动听的声音，她狠狠地念下咒语：可恶的Echo，我要你永远无法主动开口与人搭话，我要你只能支离破碎地重复别人的话！

从此，快乐的仙女黯然地游离于森林，往日娓娓动听的声音也一并消失了。

森林的另一角，翩翩少年初长成。他叫纳西索斯（Narcissus），他有着最俊美的面孔和最冷酷、最傲慢的心灵。

无数的巧合，终于让Echo遇上了心仪的白马王子。她看着纳西索斯，灼红了双脸，心中小鹿乱撞。她偷偷地跟着，冀望着能够跟他说上一句话。林中的脚步声惊动了纳西索斯，他转身喊出一句：“Who is here？”Echo欣喜万分，她多想告知纳西索斯她的心意，但是她没有正常的说话能力，只能重复念叨着纳西索斯句尾的“Here...here...”。对于美丽女子的倾慕，纳西索斯早已见怪不怪了。对她们，他总是高傲地

一笑，然后无情地拒绝。这次也不例外：“I don’t love you?郾”Echo含着泪，口中却只能重复着：“Love you...love you...”她渴望说出的句子，此时却变成了伤口上的一把盐。

第17节：Chapter 3自恋型(2)

她伤心地在森林徘徊，终日以泪洗面，身体日渐消瘦。终于有一天，她的身体完全消失了，只剩下忧郁而轻柔的声音在山谷中回荡。而那个无情的拒绝者也得到了尼弥西斯(复仇女神)的惩罚。

由于纳西索斯从小就长得很漂亮，很讨人喜欢，凡是见到他的人都称赞他，喜欢他。长大之后他便成了一个目中无人、唯我独尊、极度自恋的人。一天，纳西索斯在打猎的途中感到口渴，于是他来到一个湖边喝水。湖面清澈如镜，纳西索斯被自己倒映在水中的容貌所陶醉。在这以前，他还从来没有看到过这么英俊的人。从此，他废寝忘食，日夜呆在湖边，沉醉于自己的英俊，不愿离开，不吃不喝，最终逐渐消瘦，憔悴而死。在他倒下的地方一株秀丽淡雅的花亭亭玉立，那就是水仙，所以Narcissus在英语中也就是水仙花的意思，而纳西索斯就变成了自恋的代名词。

你只看到了我的傲慢，殊不知傲慢背后我还有一颗脆弱的心

——《心灵捕手》

贫民窟混乱独特的成长环境铸就了威尔冷漠傲慢，稍有不顺心的事情就付诸暴力的性格。

从小在波士顿贫民窟长大的威尔白天在MIT大学循规蹈矩地做清洁工，晚上则像个随处可见的小混混，桀骜不驯地生活着。贫民窟混乱独特的成长环境铸就了威尔冷漠傲慢，孤僻乖戾的性格，稍有不顺心的事就付诸暴力。威尔没有受过正规教育，但是他却有着天才般的数学才能。

有一天他在教室外面看到黑板上留的一道数学题。这道题很久之前就布置给该校的大学生，迄今为止还没有一个人能解开这道题。传说就连获得菲尔兹奖的教授都断言这是一道很难解的方程式。但是威尔轻而易举地解开了这道方程式。教授很惊讶，经过多番打听，总算找到了他，并与他展开了一番长谈。教授毫不掩饰地称赞威尔在数学

方面是难得一见的天才，希望威尔不要浪费了自己的天资，教授甚至决定帮助他发挥自己的特长。然而威尔却总是用各种方式和教授“打太极”，心灵的大门迟迟不肯向对方敞开，教授万分疲惫。后来教授别无他法，只好为他请了心理医生尚恩。尚恩充分理解有着重重心灵壁垒的他，联合威尔的妻子对他不断开导，最终，威尔敞开了心扉，伴随着精神上的解脱，在学术上，威尔也取得了骄人的成就。

电影《心灵捕手》的主人公威尔是一个典型的具有自恋型性格的人物。他有着天才般头脑和才能，但是由于成长环境的恶劣而紧闭了心灵之门。威尔从小被父母抛弃，被别人收养长大。由于养父的虐待，他辗转于多个家庭，这无疑造成了他对社会的强烈愤怒。他极度不信任他人，拒绝与任何人交往。他的自尊心病态地膨胀，试图通过自己傲慢的行为和蔑视他人来证明自己的存在。当然这一切只不过是曾经受到抛弃和虐待的他为了保护容易受伤和充满自卑的自己罢了。

第18节：Chapter 3自恋型(3)

就像电影中的威尔一样，具有自恋型性格的人通常很傲慢。其实在他们傲慢的面具背后隐藏着一颗充满自卑的脆弱的心。他们的傲慢只是为了更好地保护自己，防止别人发现他们的不完美。这种傲慢不仅体现在生活中，在爱情中也展露无遗，他们不能爱上别人！因为这种性格的人对自己非常钟爱，对别人却漠不关心。他们把所有的眼光都集中在自己身上，完全不体谅他人，很难与他人产生共鸣，很容易为了自身的利益去利用他人。当然，凡此种种行为并不是他们故意的，他们自己也意识不到问题所在，而是理所当然地做出类似的行为。

具有自恋型性格的人还会将周围的人理想化。他们会讲些奉承的话或者说一些温暖人心的话。表现得就好像自己比谁都更深情，更真诚。但是所有这些不过是他们在无意识之中通过将对方理想化以显示自己有多么伟大的一种手段而已。他们不过是想通过让对方成功来达到让自己光彩照人的目的。自恋的人所热爱的对象不是他人，而是自我的延伸。他们不是热爱对方，而是热爱被投射到对方身上的被理想化的自己。

具有自恋型性格的人容不得别人对自己的一丁点批评。他们认为自己是完美的化身。如果他们的缺点受到别人的指责，他们就会觉得自己的存在本身就非常不合理。他们总是不问青红皂白先发火，却又没有丝毫认错的意思。他们是连最小的错误都不愿意承认的脆弱人群。当他们意识到再也无法回避自己的错误时，他们就会陷入自己一无所有、一无是处的空虚之中，并具有滑向抑郁症深渊的可能。

所谓“成也萧何，败也萧何”，正是托了自恋性格的福，具有这类性格的人在政治和艺术等方面往往能够取得很高的成就。不到黄河不死心，撞了南墙依然不回头，自大傲慢、唯我独尊这些特质有时候正是艺术和政治所必需的。

背后的故事

孩童时期的我们把所有的精力都放在自己身上，甚至通过哭闹，强迫周围所有的目光都聚焦在我们身上。只要我们扯开嗓子一哭，妈妈会立即填饱我们的肚子，会马上给我们披上小棉被，会将各种有趣的玩具塞到我们手里。整个世界也好像是自己创造的一般充满了新奇，整个神秘宇宙都是为自己而存在。在成长的过程中，每一个人都会经历这样要风得风，要雨得雨的春风得意的阶段。然而，时光荏苒，突然有一天，不管你怎么哭叫，好吃的零食，好喝的汽水，大眼睛眨巴眨巴的洋娃娃，会变色会说话的机器人都不会再出现了。你开始意识到这个世界除了你之外，还有别人的存在，妈妈除了绕着你转之外还有很多别的事情要处理，从小耀武扬威的你第一次体会到挫折的滋味。

第19节：Chapter 3自恋型(4)

这种从“小皇帝”贬为“庶民”，自恋外衣被深深撕裂的不适应和疼痛是每个人在成长过程中必然要经历的，这种前所未有的挫折感会对小孩造成或多或少的影响，但是与父母间的共鸣会慢慢抚平小孩因挫折而受到的伤害。父母充满理解的眼神和设身处地地为小孩着想，循循善诱的教导能够帮助小孩从挫败中恢复过来。在伤害减少的同时，小孩开始形成健全的自尊心，开始对自己和周围的世界形成正确的认识，对自己的价值也有一个全新的确切的判断。

与此相反，与父母感情共鸣失败将会使孩子形成自恋的性格。如果父母对孩子的情感需求冷眼旁观、漠不关心，那么小孩受到的挫折就会加倍，长大后就会竭尽所能地吸引周围人的眼光，甚至会因为过度地想要赢得周围人的称赞和肯定，形成自恋的性格。

而受到父母过度保护，没有经历过挫折的孩子，其在婴儿时期形成的自恋性格同样会一直保留下来。儿时的想法会伴随一生，总觉得周围人是为自己而存在的，只有自己的需求才是需求，别人就应该毫无保留地满足自己，像幼年时期对自己言听计从的父母一样。

深受自卑感折磨的人对周围的事物显得十分敏感，他们甚至会因为对方一句不经意的话而受到伤害。他们善于察言观色，不会明确地表达自己的真实情感，即使有不如意之处，也会通过玩世不恭或者保持沉默的方式来表现自己的不满。

“王子病”和“公主病”一度成为标榜自我的现代人的代名词，任何人都有可能得“王子病”或“公主病”。适当地当当王子或者公主大抵都会被看作是一种自信或撒娇的方式，这种人也被认为是健康的自恋的人。所谓健康的自恋是指真正的自尊心，也就是说毫不怀疑自己，相信自己，并且具有能够追求和享受成就的能力，能够用心地感受情感，分享别人生活中的一点一滴。而通常被我们称为自恋的人总是缺乏这种真正的自尊心。

迷恋名牌、崇尚权力并不是我的错

充斥生活的欲望层出不穷，蒙蔽眼睛的东西多如牛毛，等到一切尘埃落定才发现，其实自己才是罪魁祸首。

26岁的金小姐参加工作仅两年，月薪1.5万。除了储蓄，一个人花这些钱是绰绰有余的。可是不久前，她因信用卡透支20多万而无力偿还，变成一个信用不良的人。作为一个工作不久的工薪族，她从一开始工作就养成了买名牌的习惯。领到第一个月的工资她买了自己梦寐以求的Chanel手提包，这一次的美梦成真种下了她不断购买名牌的祸根。自从买了Chanel手提包之后，她心情异常好，得意扬扬，就好像得到了整个世界。这样一来她对于名牌的欲望更加强烈了。尽管她一直告诫自己“我一定要忍住，一定要忍住”，可每当经过高档百货店的名品柜台或者在网上购物看到名牌的时候却怎么也无法控制自己的欲望。她总是无法抵抗购买名牌商品的冲动，短短两年时间，她购买的包包和皮鞋足有好几十种。

第20节：Chapter 3自恋型(5)

“每天心里都想着名牌，眼里除了名牌什么也看不到。虽然其他的商品也很漂亮，朋友也对我说我看中的那个东西很一般，但是我就是觉得只有那个看上去最漂亮。看东西时候的心情和得到这个东西时的心情犹如天壤之别。当我真正拥有它的时候，那种心情真是无法用言语表达。”

信用卡的分期付款越来越多，每到还钱的时候，她就靠错开信用卡结算的日期归还欠款，勉强渡过难关。她已经多次向父母伸出援手。刚开始父母还会给她钱，可是当这种情况一而再再而三地出现的时候，父母已经练就了铜墙铁壁，不再给她一丁点帮助了，而这一来她也就因为无力偿还那20多万变成了信用不良者。

像金小姐这样的人虽然大有人在，但也不排除有人只是为了转变一下自己的心境，发泄一下情绪而购买名牌。而一旦这样的事情变成一种习惯，就算造成了很大的经济负担，他们不断购买名牌的欲望依然不会减弱。与其说他们喜欢使用名牌，不如说他们喜欢购买名牌的瞬间所获得的满足感。慢慢地，即使他们根本不需要名牌，他们也会不知不觉地去购买名牌。他们家里堆满了从未使用过，甚至连包装都未曾打开的包包和皮鞋等。有时候为了不让家人看到自己购买的名牌商品，还不得不花费一番苦心把它们藏起来。这就是“名牌中毒者”的典型特点。

不知道从什么时候开始，Gucci、Louis Vuitton、Prada、Chanel等品牌已经变得不那么陌生，并开始悄悄地走进了我们的日常生活。不仅是20~30岁的年轻女性，甚至连那些初中生、高中生也开始狂热地追求各种名牌。象征着富裕和奢侈的名牌商品再也不是上流社会的人才能享有的特权，那个只有极少数名人和明星才能拥有名牌的时代已经成了历史。大家好像都认同一个人拥有一个漂亮的背包、一个有档

次的钱包，或者一块精致的来自瑞士的手表已经不再是一种选择，而是生活的必需品。

生活在现代社会的人总是希望自己既年轻有钱，又长得超凡脱俗。随着时间的流逝，年轻、经济实力和充满魅力的容貌会成为在激烈的竞争中取得成功的关键因素。虽然社会不断要求我们具备这些条件，但是对大多数人来说兼备这样的条件谈何容易。能够很自信地说自己完全具备了金钱、年轻和出众容貌的人只不过是极少数。受到这样的社会风气的影响，越来越多的人哪怕负债累累，也要在外表上沾点富贵气，希望得到周围人的肯定。因为在竞争日益激烈的现代社会，越来越多的人倾向于根据穿什么品牌的衣服，开什么品牌的车以及在哪里买房子等消费方式来猜度人的等级。相对于内在的价值，现今的人越来越多地通过外在的打扮来评价人的价值。受到这种趋势的影响，人们开始越来越注重自己的外表。为了克服在激烈的竞争中落伍而产生的疏远感和自卑感，人们不是审视自己的内心，而是想通过华丽的外包装来掩盖内心的脆弱，用名牌装扮自己以掩饰内心的空虚就像是为了摆脱内心的烦恼和自卑而去做整形手术一样。

第21节：Chapter 3自恋型(6)

其实大可不必。就算是不具备多少可以在人前炫耀的东西，也不能说明自己一点能力也没有。不要总是拿自己和那些什么都不缺，十分有能力的人相比，那只会让你变得越来越不幸。真正物质生活充裕，内心世界丰富多彩的人是不会那么喜欢购买名牌的。因为即使没有名牌的衬托，他们也总是自信满满。想要找回被名牌俘虏的自己，就请多尝试发掘自己的优点，热爱现在的自己，热爱生活，并对生活充满希望，生活不会亏待你也不会抛弃你的。

这个世界离了谁都能照常运转

——《穿Prada的女王》

这个世界并不缺少美，缺少的只是发现美的眼睛。

梅兰达是享誉世界的某时尚杂志社的总编。她非常喜欢炫耀自己，并按照自己的方式处理任何事情，只有这样她才会心安理得。她挑剔而乖戾的性格总是让她的下属紧张得不得了，私底下，她的下属都叫她女魔头。

安吉丽亚（安妮?海瑟薇饰）是一个心怀伟大梦想来到纽约发展的女生。性格活泼开朗的她非常幸运地被服装界传奇人物梅兰达聘用做秘书，一切对她来说就好像在做梦一样。可工作并没有她想象的那么美好，梅兰达不分昼夜地给她打电话，下达各种各样奇怪荒诞的命令，这让她开始对自己的生活产生怀疑。在艰难忍受职场生活的同时，她与男朋友的关系也逐渐疏远。

电影中有这样一个情节：

飓风即将来袭，所有航班都被取消。梅兰达却依然一意孤行，要求安吉丽亚为自己预定飞往纽约的机票。当安吉丽亚打电话报告梅兰达说："打听过了，因为飓风可能来袭，所有的航班都被取消了。"一听这话，梅兰达马上大发雷霆地吼道："可能会下点小雨罢了，你不必小题大做。这本来就是你分内的工作！你总得安排我回家吧！"听到这

段对话就不难理解为她工作了18年的秘书为什么会一气之下辞职不干了。因为在梅兰达看来，她的下属不过是一些为了满足她的个人欲望而存在的卑微的小人物而已。

电影《 穿Prada的女王 》生动地描写了一位在专业领域获得成功的具有自恋型性格的人物形象。对梅兰达而言，她眼里根本看不到他人的存在。对她来说，只有自己的事情最重要，并且认为自己具有说一不二的优先权。她总是认为别人都应该理所当然地配合自己。她总是过高地评价自己的能力，同时她又总是过低地评价别人的工作能力。即便是开玩笑的时候，她也从来没说过一句称赞别人的话。她从来不会换位思考，所以根本不可能，也不会去体谅安吉丽亚有多么辛苦。

像梅兰达这样咄咄逼人的自恋型性格的人确实让人很头疼，但其实还有一种人会让人觉得更加不可理喻，无所适从。这类人表面上看起来非常自命不凡，但是实际上却十分敏感、小心翼翼。他们特别在意别人如何评价自己，对别人的反应也显得非常敏感。表面上可能看不出来，但是在这类人的心里总认为自己高人一等，觉得自己具有与众不同的才能。就算哪天太阳从西边出来，他们破天荒地向你展示他们的谦虚的时候，你也不要太不谙世事，他们只不过是将谦虚作为盾牌，来掩饰自身的傲慢，以赢得他人的肯定而已。

第22节：Chapter 3自恋型(7)

【遇见偏执型性格的上司】

针锋相对并非上策，曲折迂回才能峰回路转。

如果你的上司碰巧是一个具有自恋型性格的人，你的日子可能就非常辛苦啦。因为他们坚信自己是完美的化身，很有可能诋毁手下人所做的事情。对他们而言，周围的人不过是他们维持自尊心和特殊性的工具罢了，尤其当别人发挥自己的潜能出色地完成某项业务的时候，他们就会蔑视对方或者将成绩占为己有。他们经常将无利可图的事情推给别人，自己则专挑一些可以建功扬名的事情。他们通常忌妒心很重，一旦下属触及自己的嫉妒神经，马上就会暴跳如雷。

如果你碰巧遇上一个毫不顾及你的感受，无条件要求你百依百顺的恋人，如果你碰上一个大手大脚挥霍儿女信用卡里的钱却一点都不知道内疚的母亲，你要怎样和这类性格的上司、恋人、家人相处呢?

首先，最重要的是要明确划清自己和他人之间的界限。自恋性格的人总是渴望得到他人的赞扬，并且可能会毫无廉耻地剥削对方，窃取对方的胜利果实。身边长期有这类人存在时，你需要学会一套调节自己愤怒情绪的策略，同时为了保护自己，不妨在具有自恋型性格的上司面前戴上面具。

此外，必须努力建立和维持不是单方面的，而是双方面的相互交流的人际关系。你可以在心里把对方当作需要调教的孩子，表面上却要加倍地尊重对方。与对方建立一个双方都加入其中的交流模式。

测测你是否也属于自恋型性格

1．确信自己有着与世人不同的特殊才能。

2．我一定要出人头地，变得有权有势或者成为名人。

3．我很特别，所以我要像上流社会的人那样与特殊人群交往。

4．总认为别人称赞自己是理所当然的事情。

5．虽然有些勉强，但我还是要让别人做我想让他们做的事情。

6．为了达到自己的目的，可以利用别人。

7．对别人的感受和情绪漠不关心。

8．好像周围所有的人都在嫉妒我。

9．如果别人比我强，嫉妒心就会不由自主地膨胀。

10．经常听到别人评价自己是一个傲慢、自尊心极强的人。

如果你具有上述6项以上的特征，你就很有可能是一个自恋型性格的人噢。你经常将所有的注意力都集中到自己身上，很难与他人产生情感共鸣，把握现实情况的能力较差，在人际关系中也表现得不太成熟。鉴于此，不妨多参加志愿者活动，摆脱自恋，树立具有普遍性的仁爱观，让自己逐渐变得成熟。

第23节：Chapter 4 反社会型(1)

Chapter 4 反社会型

玩的就是心跳

冲动，乖戾，嚣张

做事情没有计划性，谎话连篇

性情急躁，具有攻击性，经常被卷入冲突中

喜欢心跳的感觉，毫不畏惧地做危险的事情

当满腔热血遇上没心没肺

爱，就能保证天长地久吗？有些人终究要离开。慢慢遗忘。请不要哭泣。

一位女士来到诊室，35岁左右的年纪，笑起来眼角略有一些皱纹。她虽面带微笑，但只需一眼，我就看出了她笑容掩盖下的忧郁。

“我从一星期前开始失眠，心里总是七上八下，忐忑不安，胳膊和腿都酸痛难耐……”

她一打开话匣子就说个不停。

“最近有什么事情让您觉得压力大吗？”

“不瞒您说，我一直跟一个已婚的男人交往。但是最近跟他分手了，我觉得很累。”

我的提问正好触动了她犹豫的神经，又或者她一直在等我问这个问题，总之，这位女士开始向我述说自己的故事。

“我们交往已经5年了。大概一个月前他突然向我提出分手，理由是他妻子发现了我俩的事情。我坚决不同意分手，因为他曾经承诺我说不管事情发展到什么地步，都不会离开我。可现在他又说要分手，他怎能忍心这么伤害我呢？我感觉自己毫无用处，完全被人抛弃了似的。我甚至觉得与其这么活着，倒不如死了清净。”

“您丈夫也知道这件事吗？”

“嗯，他知道个十之八九吧。因为我睡不着觉，心烦意乱，忧郁得不得了，他问我怎么了，我就一五一十跟他讲了。我跟丈夫说我在公司有一个非常要好的男同事，有一段时间我感到莫名的孤独，他对我非常好，常常开导我，我心里一直很依赖他，后来就喜欢上了这个男人。他也一直很喜欢我，很关心我。但是最近他突然对我很冷淡，让我觉得自己好像被抛弃了似的，连活着都没什么意义。公司的同事都知道了我俩的事，流言蜚语满天飞，我在公司已经完全被人当成另类，心力交瘁，我实在无法再忍受下去了。”

“那您丈夫怎么说？”

“他好像很理解的样子。我说想寻死，不想吃饭，也睡不好觉，他好像很担心我。他怕我真的自杀，最近都不去上班，整天都守在我身边，陪我散步，还亲自下厨给我做好吃的。看着他的所作所为我都觉得蛮好笑的，我想他还真是天生注定担惊受怕的命呢。”

虽然这位女士口口声声说自己心力交瘁，可她却是一副神采奕奕，容光焕发的模样。

“难道您一点都不觉得对不起您丈夫吗？”

“我是觉得对不起我丈夫。但我确实很难受啊，不是吗？”

她的话听上去好像丈夫为自己做的一切都是理所当然的。

“这个世界上也许没有人比我更惨了，都这把年纪了还被情人抛弃。活着太没意思了，我一直都在想还不如死了算了。”

第24节：Chapter 4 反社会型(2)

两个星期以后，这位患者再次来到诊室。她比以前显得更加神采奕奕，表情也更明朗了。

“您觉得怎么样了？”

“我觉得好多了，饭也吃得香了，心情也不忧郁了。但是我丈夫一天到晚都缠着我，让我感到很郁闷，一点也不开心。想要出去走走，也没有人陪我，真让人难过。每天都守着我丈夫，好没意思啊。不知道接下来的日子要怎么度过呢。”

她深深地叹了一口气。看上去她对自己所做的事情没有一点儿羞耻之心和愧疚感。她好像只会为那些被人责难而自己认为没有什么大不了的事才感到难过和郁闷，丈夫对她无微不至的关心却让她觉得很心烦。

“好想趁着老公不注意出去逛逛呢。我现在已经不再那么郁闷了，可惜没人陪我，这太遗憾了。”

这样的女人真是没法劝她。但凡心里还有一点良知的人都很难说出这样的话吧。我一边对她的行为很无语，一边也不由得想是不是她很难接受被抛弃的事实，所以才索性在无意识之中否认现实呢？我决定帮助她接受眼前的事实。

“这一切不都是您自己造成的吗？既然是您自己造成的，您当然要去收拾和解决这些问题了。”

她好像被说中了痛处似的，马上变得很郁闷，继而大声说道：

“这一切难道不是因为我患有抑郁症才造成的吗？都是因为我的抑郁症才犯下了那些错。可我是一个病人！但是为什么我的病一直都不见好呢？手一直都那么酸痛，心里还是忐忑不安。为什么吃了医生给我开的药之后还是一点效果都没有呢？”

最终她还是不愿意面对现实。

这以后那位女士就再也没来过诊室。

这位女士是为了逃避背着丈夫在外面花心的罪恶感才来看心理医生的。她以患有抑郁症为由，从而推卸自己应负的责任，并想从别人那里得到关爱。所以当她发现抑郁症这个幌子再也没有利用价值的时候，就再也不来医院治疗了。虽然她惹下了所有的祸，但是她却认为自己没有什么责任，别人理所当然地应该照顾自己。她就是典型的反社会型性格的人，她一边无视和侵犯他人的权利，一边又利用他人满足自己，却对自己的行为毫无内疚和不安。

随着社会日益复杂化，生活节奏加快，越来越多的人经受着过度压力的折磨，各种各样的暴力行为也日益泛滥。看上去好好的隔壁邻居家的丈夫突然开始殴打父母，乖巧的孩子竟然做出群殴同班同学的事情，因为嫁妆问题与怀有身孕的妻子发生争执，对妻子拳脚相加的事情时有所闻。这些当事人即使做出了这样令人难以接受的事情，他们却大都对自己的行为毫无悔意，也没有丝毫的自责感，而是把自己的错误归结于社会和他人。而这类人就像故事中的那位女士一样都属于反社会型性格这个集体的一员。

第25节：Chapter 4 反社会型(3)

当然这不等于说所有具有反社会型性格的人都是充满暴力的。他们可能不使用暴力，他们只是会习惯性地剥削和利用他人，并且毫无罪恶感而已。小区住了一位40多岁的金先生，他沉溺于赌博，欠了好几千万的赌债。甚至把妻子从亲戚家借来给儿子上学的学费也拿来赌博，结果输了个精光。可是作为当事人的他居然毫无悔改之意，只是说自己运气不好。还说什么只要让他赢上一把，就能还清所有的债，就能让家人吃好的，穿好的，过上好日子……最终家人选择和他分道扬镳。

反社会型性格的人的另一个特征就是无视社会道德规范和舆论。他们以做出违法行为，躲避法律，来获取一种凌驾于法律权威之上的满足感。为了满足自己的欲望，他们随心所欲，有时甚至不惜犯罪。

崔崔在大学期间几乎每天过着灯红酒绿、醉生梦死的生活，天天酗酒，而且还不停地盗窃别人的钱财。在服兵役期间，他不止一次打着去首尔与朋友见面的幌子擅离职守，后来亏了身为高级军官的亲戚的帮忙才得以顺利退伍。

退伍之后，崔崔在没有得到父母同意的情况下和俱乐部的一个女生交往，还冲动地与她结了婚。由于没有正式工作，他完全依靠父母过日子，同时他毫无责任心，整天吊儿郎当，过着花天酒地的颓废生活，结婚还不到1年妻子就和他离了婚。

背后的故事

崔崔的父亲是在相当恶劣的环境中通过艰苦奋斗，白手起家的，如今经营着一家颇具规模的公司。特殊的奋斗经历练就他父亲顽固、专制、性情急躁的性格。他父亲会因为微不足道的小事就向人扔烟灰缸，或抽出皮带大打出手，充满暴力。父亲是个凡事都随自己心情的人，心情不佳的时候就打他们，心情不错的时候就会称赞他们，总之父亲的脾气让人捉摸不透。崔崔不知道父亲什么时候会对自己发火，

所以他站在父亲面前就会紧张得发抖，害怕得只是低着头，脑海里一片空白，不敢出声。从小到大，崔崔的胳膊上、腿上总是伤痕累累。更不幸的是，母亲也十分害怕父亲，而且还忙于家务，没有时间对孩子进行很好的教育，最常采取的依然是强制的教育方式。在这样的父母身边长大的崔崔由于得不到父母充分的关爱，不学无术，形成了扭曲的性格。

幼年时期心灵所遭受的创伤演化成了熊熊的报复烈火。他们将积淀已久的愤怒投向社会，做出各种偏离社会规范的行为。他们中的大部分人都成为流氓或者黑社会组织的成员。他们以折磨他人来获得快感，并把自己所犯下的一切罪行都归咎于社会。

失去全世界，我也不可惜

——《公众的敌人》

第26节：Chapter 4 反社会型(4)

整洁端庄、温文尔雅的外表，不代表你就可以惹我。

外表整洁端庄，文质彬彬的主人公是某家很具发展前景的证券公司的职员。与其外表相反，他内心却有着截然不同的另一面。在自助餐厅吃饭的时候，有一个中年男子不小心将食物撒到了他身上，对方十分内疚地马上以微笑向他表示道歉，可是他却不能原谅对方，并残忍地杀害了对方。

《公众的敌人》这部电影生动地反映了具有反社会型性格者的特征。《公众的敌人》中的主人公有着我们社会中不常见的极端形态的反社会型性格。

反社会型性格的核心就是缺乏情感。因为他们对他人漠不关心，所以他们毫无顾忌地做出一些具有破坏性的危险行为。而且，他们认为为了满足自己的欲望，可以侵犯和剥夺他人的权利。加上他们没有羞耻心和罪恶感，所以即使他们犯下了滔天罪行，也还是不知道自己错在哪里。

背后的故事

反社会型性格是因为幼年时期没有得到足够的爱而形成的。当然这不等于说幼年时期没能够从父母那里得到足够的爱的人就一定具有反社会型性格。因为一个人性格的形成与其天性也具有一定的关系，在良心谴责方面尤为显著。在形成自我良知的过程中，父亲起着重要的作用。

孩子两岁的时候，正处于“排便训练”的阶段。在这一阶段，孩子开始认识到允许做的事情和禁止做的事情之间的界限，将父母不让做的事情定义为坏事情，父母允许做的事情定义为好事情，并将这种标准谨记在心，由此逐渐形成良心意识。心胸宽广、充满慈爱的母亲形象和既具有权威性又温和的父亲形象深深留在孩子的心中，对孩子形成正确的道德观念和良心意识具有至关重要的作用。如果没有经过适

当的挫折，只是一味地给予孩子过度的保护，孩子很有可能成长为一个不知天高地厚的以自我为中心的人。而如果父母对孩子毫无温情、爱意，只是板着脸，一味地训斥，父母的行为就很难被孩子所记住，孩子长大后很容易成为一个对他人缺乏信赖的人。而这两种人由于没有形成健全的良心意识，日后都很有可能形成反社会型性格。

反社会型性格的人不断给周围人造成伤害，但是我们并不能这样就放弃他们，毕竟这种性格的形成并不是他们能把握的。我们应该给予他们鼓励和帮助。比如，我们可以引导他们发现自己的优势，发挥他们面对危险不畏缩，追求刺激的性格特点，鼓励他们从事赛马或是赛车之类的运动。

谎话可以是伤痛也可以是蜜糖

谎话有很多种，被骗的人也并不都怨气冲天。

“我不会收取一分钱。”

第27节：Chapter 4 反社会型(5)

这是奸商们常说的谎话。在我们这个社会，奸诈的商人和谎话有着千丝万缕的关系。如果想要成为一个奸诈的坏商人，必备的条件就是把说谎的功夫练到炉火纯青。一秒钟之前还在口口声声说为了合同和政策我们要这样那样，转过身去就好像自己从来没有说过这样的话。

谎话有很多种，被骗的人也并不都怨气冲天。当婚纱摄影师对你说“您是我见过的最漂亮的新娘”，当服装店的老板说“哎哟，您真是太漂亮了”，当面试官说“你真是太有才华了”的时候，你明明知道这只是一句恭维话，但是听了之后还是会很高兴。再比如说，我们给必胜客宅急送打电话催促外卖的时候，他们总是如出一辙地说：“5分钟之前就已经出发了。”明知道这只是推托之辞，你还是会觉得受用。为了讨好对方，或者为了避免让自己陷入危机，以及不给别人造成伤害，我们到处都能听到类似的善意的谎言。

离谎言越远，离幸福就越近

——《大话王》

或者是因祸得福，或者是阴差阳错，最后，他赢回了最珍贵的家庭、亲情及信任。

弗莱彻（金?凯瑞饰）是一个炙手可热的大律师，同时也是一个为了赢得胜诉不惜采取任何手段和方法的律师，即使是在神圣的法庭上，他也谎话连篇，口是心非。而他所追求的生活也跟他在法庭上处理案件一样，文过饰非，没有一句真话。就连他5岁的小儿子麦克斯，都对他的谎言见怪不怪，习以为常，对于这个无药可救的大骗子爸爸也是无奈至极，爸爸嘴里说出的每句话自然也都会大打折扣。

弗莱彻不仅把爽约当成家常便饭，还经常置家人的约定于不顾，整天忙碌于工作。

麦克斯生日那天，弗莱彻又因事失约。麦克斯充满了期待，与小朋友们准备好生日聚会，等待大律师爸爸盛装出席，但是爸爸最终还是没有出现。

失望透顶的麦克斯怀着怨恨无比的心情许下了让爸爸不说谎话，哪怕是一天也好的生日愿望。麦克斯的生日愿望竟然成真了！第二天，弗莱彻再怎么想说谎话，都事与愿违，总是说出真话，因此他整天陷入是非之中。无论在大街上，还是在办公室，或者是在法庭上他都总是“不由自主”地说真话。

爱说谎的弗莱彻陷入空前的混乱——他在法庭上出尽洋相，差点输掉官司，得罪风骚的女上司。但或者是因祸得福，或者是阴差阳错，最后，他赢回了最珍贵的家庭、亲情及信任。

生活中如果不说一句谎话，根本没有办法正常地经营自己的人际关系和维持正常的生活。可见正直并不一定是最佳方案。过分正直，反倒会让自己的人际关系变得很糟糕，也很难让自己明哲保身。说谎是人类的一种本性，如果不想生活太过单调，偶尔的一个善意的谎言不失为一种调剂佳品。

第28节：Chapter 4 反社会型(6)

老鼠和猫也可以成为朋友

——《逍遥法外》

父亲是商界精英，得过市长授予的荣誉勋章，母亲光艳照人，亲切慈爱。弗兰克过着让人羡慕的生活。但好景不长，昨天还拥有一切，今天就只剩一副臭皮囊。

16岁的弗兰克?威廉?阿巴戈内尔（莱昂纳多?迪卡普里奥饰）拥有幸福的家庭。父亲是商界精英，得过市长授予的荣誉勋章，享有很高的声誉，母亲光艳照人，亲切慈爱。弗兰克过着让人羡慕的生活。但好景不长，弗兰克父亲的商店因为偷税被政府查处，名声扫地，弗兰克优越的物质生活一落千丈。母亲有了外遇，终于走到与父亲离婚的地步。弗兰克伤心之下决定离家出走。利用自己的诈骗天资，弗兰克冒充泛美航空公司的副机长，周游美国50多个州和法国等20多个国家；伪造银行支票诈骗银行款项，甚至用假支票进行多项交易；从没上过大学的他伪造了一张哈佛大学的毕业证，摇身一变成为医生；为了引诱自己喜欢的女生，他又变成了检察官。几年间，弗兰克诈骗数额高达400多万美元，被他戏弄欺骗的人更是不计其数。

FBI探员卡尔（汤姆?汉克斯饰）受命追捕弗兰克。正像动画片《猫和老鼠》，汤姆猫永远也别想把聪明的杰利鼠捉到一样，拥有21年侦探经验的卡尔数次被弗兰克骗过，屡屡未能将其抓捕。但邪不压正，最终卡尔还是将弗兰克捕获了，而游戏中的猫和老鼠却成了很好的朋友。

像弗莱彻一样，一些人在自己都没有意识到的情况下习惯性地说谎。为了张扬自己，大多情况下他们毫无恶意地夸大事实，时常重复这样的行为也有可能使自己落得个狼狈不堪的下场——谎言被揭穿，丢人现眼。因此一次说谎以后，为了掩盖，下一回就得撒更大的谎，谎言好比滚雪球般越滚越大，给人带来巨大的灾难。这类人的行为通

常被冠之“慢性说谎”，在他们当中有相当一部分人被严重的自卑感所困扰。因为不满自己时下所处的环境，想从中摆脱出来，所以说谎话。但是问题就在于如果不断说谎，自己可能都会在不知不觉中将谎话的内容信以为真，错误地认为现在的自己就是原来自己想要成为的样子，真实的自我和虚假的、想象的自我会分裂开来。因为随着说谎的程度越来越严重，相当多的人开始陷入谎话带来的空虚之中，开始对自己的真实本性感到十分混乱。

而如果只是单纯地因为自卑感而说谎，还不至于导致什么大的问题。具有反社会型性格的人中有很多人都有与他人攀比的心理。他们总是跟那些比自己强的人比较，结果他们总是受到自卑感的折磨，于是只好通过谎言来摆脱所谓的尴尬困境。

第29节：Chapter 4 反社会型(7)

幸福只是一种感觉，从来都不存在于和他人攀比的世界里！攀比带不来幸福，相反只会让我们的心灵受伤。从现在起，让我们专注于现在所拥有的一切，慢慢享受当下吧！

某一天，当你为了某种原因开始捏造大量谎言的时候，一定要停下来好好思考思考，这是在利用和欺骗他人还是为他人好的善意谎言。如果不是善意的谎言，它在给别人造成巨大伤害的同时，也会像回旋镖一样飞回来，给自己也造成很大伤害。

【遇见反社会型性格的朋友】

理解和宽容可以为你赢得全世界的爱。

很多情况下，具有反社会型性格的人可能并不那么引人注意。他们表面看起来不仅十分健全，而且能言善辩，风度翩翩，甚至魅力十足。乍一看还会留下对人体贴入微的印象。然而这一切都是他们为了利用他人而做的，因此与反社会型性格的人相处的时候，有必要学会如何保护自己。

一般而言，习惯说谎的人很有可能具有反社会型性格，他们具有研究别人缺点的倾向。因此，如果他们保证你可以得到超出常理的利益，或者提出过于优越的条件时，最好是与他们保持一定的距离，你完全有理由怀疑对方是不是具有反社会型性格。

如果没有选择的余地，一定要和具有反社会型性格的人相处的话，绝对不能对他们的挑衅行为失去理智。当他们做出一些挑衅的行为或者说一些挑衅的话，以此来激起对方敌意的时候，如果你失去理智，大发雷霆，就会落到被具有反社会型性格的人玩弄于股掌之中的下场。其实这不过是他们把自己的愤怒宣泄到别人身上，并想要以此来控制对方的一步棋罢了。因此，最重要的是不要理睬他们的挑衅行为，采取中立的立场，反倒能够获得他们的信赖。当然这需要非凡的忍耐力和相当大的肚量。但是想想他们从一出生就一直在经历各种不

幸，还是忍忍吧，还是多一些理解和宽容吧，理解和宽容可以为你赢得全世界的爱。

测测你是否也属于反社会型性格

1．经常做一些违法的事。

2．能够随机应变，爱冲动行事。做事情没有计划性。

3．性情急躁，具有攻击性，经常被卷入冲突中。

4．为了自己的利益不惜说谎。

5．喜欢心跳的感觉，毫不畏惧地做危险的事情。

6．长时间待业，不愿意承担家庭责任。

7．折磨别人，给别人造成伤害后却一点不后悔。

在上述的性格特征中，如果你具备3项以上，你就很有可能具有反社会型性格。具有反社会型性格的人大都喜欢冒险。有一种观点认为，恋爱能够使具有反社会型性格的人克服追求冒险的欲望，因此，放下对社会的不满和无休止的攻击，投入一场恋爱吧。

第30节：Chapter 5 偏执型(1)

Chapter 5 偏执型

对爱情飞蛾扑火，对工作一意孤行

一意孤行，敏感多疑，自命不凡

对侮辱和伤害耿耿于怀

我行我素，随心所欲，说话办事全凭个人意愿

对别人获得的荣誉和成就深感不安，妒火中烧

偏执者存在心理阴影

小时候鼻青脸肿、遍体鳞伤的经历造就了偏执个性。

S是一个有着偏执型性格的公司总裁。他的童年是在黑暗中度过的，S的父亲表面上是一个拘谨的政府职员，但他回到家中，就蜕变成一个狭隘的暴君，欺负、责打他的妻子和孩子们。鼻青脸肿不仅仅来源于父亲的粗暴，他小时候还曾遭到学校同学的虐待，童年的阴影导致了他后来强烈的报复心理。在他当上公司总裁后，S便执迷于极度的保密主义，对公司下属非打即骂，他毫不留情地除掉十分了解自己的人，令整个公司的人都惶恐不安。

我们在类似S这样的独裁者身上经常能看到的性格就是偏执型性格。所谓偏执型性格是指对特定的对象固执地怀疑或依赖。具有偏执型性格的人对每一件事情都持阴谋论的态度，他们根本不相信身边的人。他们深受奇怪的被害人意识所折磨，总觉得有人想要伤害自己，时刻怀着敌对心，并伺机报仇。

他们经常觉得自己受到了不公正的待遇，认为在琐碎的小事上也会遭受他人的攻击，在内心产生巨大的敌对情绪。他们在情绪上相当冷漠，表情僵硬，态度死板，一般不与他人开玩笑。

当然，并不是只有独裁者才具有偏执型性格。我们周围也不乏这种与部分政客相似的极度偏执的人。在职场中，也有很多表面上安

静，不表露自己感情，暗地里却疑心重重的人。他们不怎么表露自己的感情，虽然没有什么人缘，却很容易得到晋升。

偏激和自恋是独裁者的“必备条件”

回顾历史，呼风唤雨的独裁者都具有相当敏感、猜疑的性格。因此他们在位期间都会发生很多血腥杀戮事件。古罗马的马略和卡里古拉在位时都发生了这样的惨剧。此外，众多绝对权威者所表现出来的另一种性格即为自恋性格。麦克阿瑟将军以卓越的指挥能力和非凡的领导才能为盟军取得第二次世界大战的胜利做出了杰出贡献。但是获得普利策奖的荷伯特?比克斯所描述的麦克阿瑟却又是另一副模样：“孤芳自赏，极度傲慢，想一个人霸占所有人的喝彩。”他还说：“麦克阿瑟总是把所有的失败都归咎于部下的协助不力和上级的阴谋。”

90台摄像机就能证明你的清白吗

——《 极度拼图 》

妄想与偏执终于变成了现实，命运在一刹那出现了巨大的转折，而一直小心翼翼、如履薄冰的西恩?威尔又该怎么应对呢?

第31节：Chapter 5 偏执型(2)

33岁的西恩?威尔由于曾被警方误认为是一系列暴力谋杀案的嫌疑犯，心灵饱受摧残，而彻底变成一个偏执狂。经过这个案件，他陷入了“被害妄想症”，觉得自己随时可能被人陷害，为了提供自己不在现场的证据，以便出现类似犯罪时能够不被怀疑，10年来，他无论吃饭睡觉，看书运动，事无巨细，都要用摄像机拍摄下来。他在家里安装了90台摄像机，甚至在自己的身上也安装了摄像机。

即使如此小心防范，警察还是怀疑他与一起谋杀案有牵连。而唯一可以证明自己清白的录像带却不翼而飞，妄想与偏执终于变成了现实，命运在一刹那出现了巨大的转折，而一直小心翼翼、如履薄冰的西恩?威尔又该怎么应对呢?

《极度拼图》讲述了一个在10年间录制了97 000多个录像带的男人的故事。虽然只是电影情节，影片却淋漓尽致地展现了生活在影像时代的现代人的偏执型性格的最典型特征。他们总是不相信任何人，害怕被欺骗或者被利用，为了证明自己的清白，他们偏执地认为唯一的方法就是录制下自己所做的一切。他们对人际关系如此敏感，他们表面上看起来很会夸耀自己，也很会摆架子，但是在内心深处却很自卑很容易受伤。

因为具有偏执型性格的人不相信人与人之间存在着相互信任的关系和深厚的情谊，他们总是想要利用权力和力气来支配他人。他们不把人际关系看作是感情上的某种联系，而把它纯粹看作是上下级的关系，过分看重权力和地位。正因为这样，具有偏执型性格的人在社会上取得成功的人不在少数。他们善用权术，处世周到缜密，尤其是他们根深蒂固的敌对情绪，使得他们在除去政治对手和敌人的时候能够发挥出一般人不可企及的天赋般的才能。

不爱面包偏爱炸弹，不爱和平偏爱战争

——《奇爱博士》

画面一片空白，世界终于毁灭。

影片一开始即通过旁白为我们介绍了如下背景:“一年多来，在西方高层领导中有一种谣传，苏联正在制造一种能毁灭地球和人类的终极武器。”在冷战时代，谣传也变成了制定战略的依据。于是，随着身为美国战略空军基地司令的杰克?里珀将军给副官曼德里克打的一个电话，命令他美国空军基地进入紧急战备状态，并立即派B-52轰炸机携带氢弹向苏联境内目标实行攻击，一场近似于荒诞离奇的闹剧正式上演了。

首先登场的是B-52轰炸机的指挥官康格少校，此时他正手捧一本《花花公子》杂志看得津津有味;他的手下也都做着各自的休闲活动。当康格收到核攻击计划并证实无误后，作为狂热的好战分子的他，立即如注射了鸡血一般，亲自驾机向苏联领空飞去，同时切断了轰炸机组成员与外界的一切联系，并激励手下准备“同俄国佬进行一场面对面的核战争”。

第32节：Chapter 5 偏执型(3)

五角大楼作战室内，紧急军事会议正在召开。由于B-52轰炸机的对外联络已被切断，闻讯赶来的总统只得改变计划，在绝密作战室召见苏联驻美大使。苏联大使来到作战室，不料等待他的却是一场近身搏击:巴克将军认定苏联大使所携带的照相机是间谍工具，于是两个人立即打成一团。热线电话接通了，这一头是歇斯底里的美国总统，那一头是同样歇斯底里的苏联总理。两人最后达成协议:为避免发生不幸，两国应联手将B-52轰炸机击落。

一个恐怖的消息被苏联大使透露出来，他说苏联的确制造出了可以毁灭地球生物的终极武器，并且它将在敌国攻击苏联时自动发射。这种武器会造成世界生物灭绝的可能性将来自它爆炸后产生的放射性尘埃，这一点得到了奇爱博士从科学角度作出的肯定。

战略空军基地内，里珀将军已被当作叛军遭到国家军队的围剿。一番激战后，基地士兵因寡不敌众被迫投降。眼见大势已去，里珀将军在浴室饮弹自尽。

B-52轰炸机逼近目标。所有人员开始进行投弹准备，康格少校头戴牛仔帽进入炸弹舱，骑在氢弹头上，却同氢弹一起被发射了出去。随着氢弹爆炸，一朵巨大的蘑菇云冉冉升起。

不知世界即将毁灭的作战室里的一班人马，正围着奇爱博士，听他大谈特谈今后世界上每个男人将可拥有10个女人的荒谬言论。

画面一片空白，世界终于毁灭。

影片中的第一狂人当属“奇爱博士”。“奇爱”很显然是一个杜撰的名字，即“奇怪的爱好”。不是吗？这位博士不爱面包偏爱炸弹，不爱和平偏爱战争。他虽然身体残疾，却比那些正常的人更加危险，他是毁灭性核战争的主要设计师。

第二狂人应属空军基地司令杰克?里珀将军，他是这次核毁灭的始作俑者。正是他的一个电话，遂将世界引入无底深渊，然而一旦我们

知道他之所以下这道攻击的命令仅仅是因为婚恋屡遭挫折从而心理失衡，我们就更在一种大荒诞后感到一阵大恐惧。

而这种恐惧无疑是大多数人面对偏执型性格的人的最深刻的感受。

背后的故事

偏执的性格是怎样形成的呢？最重要的原因之一就是在本应享受父母宠爱的幼年时期，遭到来自家庭的暴力虐待，父母的虐待会导致孩子不能形成对他人最基本的信任。尤其是从自己完全依赖的父母那里遭受到暴力虐待，这更会加剧这种创伤。孩子为了不被打，首先要学会忍痛不哭。这样的孩子既不能满足自己的欲望，也没人可以抚慰他们的伤口，孩子为了在“严酷”的现实中生存下来，不得不建立起只属于自己一个人的生活小圈子。这就使他们成了既不懂得爱他人，也不懂得如何被爱的人。

第33节：Chapter 5 偏执型(4)

即使没有遭到暴力虐待，如果在成长的过程中没有得到父母足够的关爱，也会变得容易怀疑他人。如果父母很冷漠，没有给予孩子应有的关爱，孩子就难以体会到人与人之间的信赖所带来的温暖。从小在这样的环境中长大的孩子，自然会形成一种别人不能给自己带来什么帮助的概念，在人际关系中自然不能形成对他人的信赖。

同样的道理，从小得到的批评多于称赞的孩子也会有这种情况出现。当他们长大之后，内心总会萌发诸如“有人在监视我的一举一动”，或者“大家为了利用我才指责我”等想法。这种内心萌发的偏执想法同样会转移到他人身上，致使具有偏执型性格的人眼里容不下别人一丁点的错误。因为他们很容易发现对方的缺点，所以他们总是想方设法地利用对方的这些缺点。他们将自己内心所压抑的愤怒转移和发泄到别人身上。他们之所以那么敏感，那么喜欢争论，那么容易发火的原因也在于此。

太爱你，所以我无法控制自己不怀疑你

很多时候我们认为这是由于太爱对方才会产生怀疑，其实不然。

大学讲师李某说，几个月之前妻子出人意料地问他：“老公，你是不是背着我有了别的女人？”

此语一出，有如平地惊雷，李某是既无奈又觉得好笑。

李某最近为了取得博士学位一直忙得不可开交。为了撰写博士论文，为了整理数据，他每天在研究室呆到很晚，很多时候都是凌晨才回家。因为他把所有的心思都花在博士论文上，每天都搞得自己心力交瘁，夫妻之间性生活的次数自然也就减少了。平时他不怎么喝酒，但是为了缓解准备论文带来的压力，他偶尔也会喝上几杯。

正是从这个时候，妻子开始怀疑李某。她一口咬定丈夫有了外遇，才会不跟自己过夫妻生活。她的疑心越来越重，甚至开始跟踪丈夫。一旦丈夫深夜不归，她就大呼小叫地逼问丈夫是不是跟别的女人

在一起。她对丈夫恶语相加，动不动就摔家具摔碗，哭闹不止。李某一旦晚归，她就拒绝给他开门，让他不得不在门外一直等到凌晨。这样的生活，最终让他们的婚姻走到了尽头。

这个类似电视剧《不要和陌生人说话》的故事，让我很感慨。很多时候我们认为这是由于太爱对方才会产生怀疑。殊不知这是一种错误的想法。配偶不是因为深爱你才会怀疑你，而是因为害怕自己不能得到你的爱而产生的不安心理作祟。他或她并不是因为爱才怀疑，而是因为想要得到对方的爱，却又害怕得不到，缺乏对自己能够得到对方的爱的自信才会怀疑的。

嫉妒可以催生爱情也可以毁灭爱情

——《奥赛罗》

第34节：Chapter 5 偏执型(5)

烈火一般炽热的爱情在一瞬间化为了嫉妒，来之不易的爱情就这样走到了尽头。

《奥赛罗》是莎士比亚的四大悲剧作品之一，作品生动地描写了被嫉妒蒙蔽了双眼的爱情的脆弱。

威尼斯共和国元老议员的女儿苔丝蒂蒙娜不顾父亲的反对与黑人奥赛罗将军结婚。奥赛罗把卡西欧而不是陪同了自己10年的伊阿古提拔为副官，对此，伊阿古怀恨在心，他决定报复奥赛罗。一场由伊阿古设计，破坏他和苔丝蒂蒙娜亲密关系的阴谋也随之展开。他使尽浑身解数地给卡西欧灌酒，使卡西欧醉得不省人事，并被撤职。之后他又煽动苔丝蒂蒙娜为卡西欧求情。他散布流言说和苔丝蒂蒙娜私下来往密切，还把奥赛罗送给苔丝蒂蒙娜的手帕放在卡西欧的房间里。烈火一般炽热的爱情在一瞬间化为了嫉妒，被这块手帕蒙住双眼的奥赛罗被嫉妒心所驱使，他把苔丝蒂蒙娜活活掐死在床上。当他知道这一切都是伊阿古的阴谋之后，他无法忍受悲伤和悔恨最终选择结束了自己的性命。

像奥赛罗一样经常怀疑另一半与他人有不正常关系，从而深受嫉妒心折磨的人的症状被称为“奥赛罗综合征”。人有时候难免会怀疑另一半是不是背着自己与他人发生不正当的关系，但只要一经证实是自己胡乱猜测，无中生有，就会开始重新相信对方。即使半信半疑，大部分的人也都会选择信赖另一半。但是一旦得上了疑妻症或者疑夫症，就会以一些微不足道的事情为理由怀疑对方背着自己与他人发生不正当的关系，即使这种猜测毫无根据，他们也绝对不会相信另一半。他们到处寻找配偶背着自己与他人发生不正当关系的证据，比如不停地给家里和公司打电话，确认配偶的行迹，甚至还跟踪配偶，或者对方外出回家，要求闻其衣服上的味道。

背后的故事

疑心病产生于自卑。在不知不觉之中被自卑感所困扰的人，如果因为某些原因自尊心受挫，自信感就会降低，就会变得越来越自卑，会产生自己的配偶也许会离开自己的不安心理，他们就会怀疑配偶背着自己在外面花心。他们将自己的不安心理转移到对方身上，产生不知道对方什么时候会离他而去的怀疑和妄想。这样一来就更加容易发生疑妻症或疑夫症。

如果我们了解到那些对配偶怀有疑心的人是因为自尊心受挫，产生自卑而导致的，可能就不再那么冷漠地对待自己的配偶了。采取不当面驳斥对方说“你说什么废话”，而是通过抚慰对方的方式，反倒能够改善夫妻关系。必须尽可能地让对方振奋精神。由于怀疑配偶而深感孤单的人，有必要仔细省察自己的内心世界，看看到底是自己的问题，是自己为微不足道的事情怀疑对方，还是对方确有其事，或者是平时夫妻生活中存在什么问题。

第35节：Chapter 5 偏执型(6)

【遇见偏执型性格的上司】

有时候睁一只眼闭一只眼不失为一种明智的换取和平的方式。

假如你的上司是偏执型性格的人，你该怎么办？他们最关心的是如何坚守自己的地位和权力，根本不相信下属的真心实意。当他们抓到下属的一点小辫子，便小题大做，或者将下属对自己的忠诚度作为评价其业绩的标准，根本不看重下属的业务能力。他们嫉妒心强，很敏感，极度偏执，根本不采纳别人的意见。

要想与这样的上司友好相处，首先必须学会保护自己，与他们保持一定的距离。他们心灵的城墙过于坚固，所以他们把走进自己领地的人看作是入侵者。即使你跟他们非常亲密，也不要走得太近，他们会变得焦虑不安，会无端怀疑，甚至会提出一些无理的要求。如果你拒绝他们的要求，他们会觉得自己受到了欺骗，而你就会被视作叛徒。

因此，面对这样的上司或同事，你要注意避开与他们的权力之争。他们非常看重自己的面子，所以你要自制，不要说一些有损他们脸面的话或做一些有损他们脸面的事。如果跟他们针锋相对，你可能会被他们搞得疲惫不堪。如果不是跟自己息息相关的事情，最明智的做法是哪怕是他们错了，也不要去指责他们。因为如果有人反对或者抵制，他们偏执的气焰就会变得更加嚣张。而如果不闻不问，他们的气焰就会慢慢自动熄灭。

测测你是否属于偏执型性格

1．总是认为别人想要欺骗自己。

2．难以相信自己的朋友和同事。

3．不怎么跟别人谈论自己的秘密或个人的事情。

4．总是认为别人话中带有恶意，很容易受伤。

5．如果受到别人的侮辱或者被别人伤害，总是怀恨在心。

6．如果别人批评或者讽刺自己，会立即予以反击。

7．很多时候都在怀疑自己的配偶是不是背着自己花心。

在上述的性格特征中，如果你占了4项以上，很可能就具有偏执型性格的倾向。不要总是怀疑别人，也不要总是觉得有人在诋毁自己而焦躁不安。不要再神经质般地怀疑自己的另一半，有爱，当珍惜、尊重。

第36节：Chapter 6 分裂型(1)

Chapter 6 分裂型

喧嚣是他们的，寂寥是我的

独来独往，冷漠，木讷

不想与他人建立任何亲密的关系

不管做什么事，都不能够感到喜悦和快乐

除了家人以外，几乎没有值得信赖的朋友

孤独是最好的避风港

最悲苦的孤独不是身边没有知己，而是心中遗弃了自己。

38岁的金晶是一位翻译了几十本著作的专职翻译家，有好几本书都成了大畅销书，最近翻译的心理学书籍还被公认为具有极高的专业水准。金晶至今仍然过着单身生活，她有一套100多平方米的公寓，收入颇丰，却丝毫没有结婚的念头。因为她不怎么愿意跟别人相处。对金晶来说，唯一的社会活动就是偶尔去书店选购几本书。周末的时候，她会去公园散步，在回家的路上顺便去超市购买自己一周所需要的食物和生活必需品。这样的生活持续了10多年，她却一点也不觉得无聊。虽然她有不少积蓄，但是她的生活却相当简朴。她不关心自己的外表，穿着朴素。不过她不是为了储蓄或理财而故意省钱，她只是没有拥有更贵更好的东西的欲望。她觉得不去关心他人的事情，过自己一个人的生活非常舒坦。她总是一个人外出，并且除了必须说的话，她从来不主动开口与人搭讪。就连回答别人的问题，她也是出于无奈，只作出毫无诚意的回答而已。

网络时代可以被称为是孤家寡人的天堂，因为网络无所不能。只要有网络，你可以通宵达旦地玩刺激的网络游戏，欣赏自己喜欢的电影，听自己喜欢的音乐，购买自己喜欢的书籍和物品。即使你大门不出，也可以通过网络聊天室结识很多与自己志趣相投的朋友。然而，问题是在这些远离现实社会，沉溺于虚拟网络的人中间很多人都有着

一定的心理创伤或心理疾病。不仅患有抑郁症和社交恐惧症，而且还具有性格缺陷。这种独来独往的生活方式所表现出来的最具代表性的就是分裂样性格缺陷。金晶的独来独往或许不是因为网络的原因，但她具有分裂样性格却是毋庸置疑的。

这世上的巧合，其实多半都是人们有心为之

——《网络惊魂》

惊魂未定的安吉丽亚死里逃生回到美国后却发现自己居然被一个陌生人顶替了，在警方的档案里自己竟成了一个通缉犯！

天生丽质的电脑程序员安吉丽亚?韦内特基本上不怎么出门。她通过电子邮件接收业务指示，通过网络聊天与自己亲密的程序员们进行交流，通过网络订购飞机票，甚至叫比萨外卖。

安吉丽亚一直过着安定的生活。有一天，她无意间打开了储存绝密信息的电脑程序，之后就被卷入一系列的阴谋之中。至亲的朋友突然意外身亡，有过一夜情的充满魅力的男人突然想要加害自己。惊魂未定的安吉丽亚死里逃生回到美国后却发现自己所有的身份都被一个陌生人顶替了，自己的房子成了拍卖的对象，在公司里有人冒名顶替，以她的身份在公司工作，而在警方的档案里自己竟成了一个通缉犯！为了恢复被改变的身份，安吉丽亚经过一场生死搏斗之后，终于找到了证据，并将其移交FBI，整个故事也以此告终。

《网络惊魂》中的安吉丽亚和故事中的金晶都具有分裂样性格。他们不愿意接触他人，几乎没有什么朋友，对他们而言，孤独就是最好的避风港。他们认为与人相处，不如独处好。

他们对别人所谈论的话题和生活趣事毫无兴趣。即使有人说了一个笑话，他们也不笑，他们属于没有什么幽默细胞的人群。他们对异性没有欲望，可以说他们是天生的独身主义者。具有分裂样性格的人用漠然和孤立来断绝与他人的来往，认为自己在这样的生活中能感受到更多的安全感和稳定感。追求与世隔绝的“喧嚣世界中的孤岛”，是对他们最恰当的形容。

他们与奢侈和华丽也相距甚远。他们只喜欢简朴的生活。即使有很多的金钱，他们也不会将钱大肆地挥霍在饮食和穿着上，一点儿也不追赶潮流。比起物质生活，他们更加追求精神生活上的充裕。因为他们很注重个人内在的价值，因此具有几分超凡脱俗的气质。他们不仅没有任何物质上的欲望，在肉体上他们几乎也没有什么欲望，他们认为男女之间的关系应是柏拉图式的爱。他们对感情的表达也相当迟钝，一句话，他们最大的特点就是冷淡。即使有人称赞他们，他们也没有什么大的反应。即便是开车的时候被别的车抢了车道或是遇上对自己大吼大叫的人，他们也同样毫无表情。因为他们认为激烈的感情表达令人不愉快，所以不愿将自己内心的感受表露出来。

第37节：Chapter 6 分裂型(2)

然而，他们内心世界相当丰富，在不需要与人相处的职业中，他们能够出色地发挥自己的才能。因为他们不需要在人际关系上花费不必要的精力，所以能够集中精力做自己的事情。他们在与电脑相关的领域中极易崭露头角。因为他们对宗教的灵性和对艺术的感受性非常丰富，因此能够在这样的领域发挥自己超群的天赋。

被称为复活的苏格拉底的克尔凯郭尔就是一个具有分裂样性格的人。因为克尔凯郭尔独特的生活态度，他成为包括丹麦国王在内的很多人所熟知的名人，但是实际上他几乎没有什么朋友。他通过不计其数的著作无情地抨击了当时的基督教社会，动摇了当时的社会统治。

克尔凯郭尔年轻时有一个深爱的女子。她就是18世纪充满无限魅力的名为瑞金娜的女子。克尔凯郭尔对她无限爱慕，甚至与她订了婚。但是订婚还不满1年，他就解除了与瑞金娜的婚约。之后一直过着单身生活。他始终难以忘掉瑞金娜。他与瑞金娜分手，并不是因为讨厌瑞金娜，正如他在1843年5月17日的日记中写的那样，他之所以与瑞金娜解除婚约是因为自己内心不安。比起婚姻生活，他更喜欢一个人的自由生活。

正常的婚姻生活与哲学家之路相对立，在两者之间他选择通过解除婚约来寻找自由，实现梦想。从这里我们可以看到他所爱的人不是有着喜怒哀乐，现实生活中存在着的瑞金娜，而是自己想象中的人物。克尔凯郭尔一想到现实存在的人要介入自己的生活，他就再也无法忍受了。

具有分裂样性格的人无法忍受别人介入自己的生活。因此他们与异性的关系也只能是缺乏现实性的柏拉图式的爱情。

背后的故事

一个人性格的形成受到幼年时期成长环境的巨大影响。形成分裂样性格最大的原因就是生活在一个没有交流和对话的成长环境中。如

果父母总是过分干涉孩子或者朝令夕改，变化无常，对孩子的教育没有一贯性，孩子就会开始拒绝外部世界的刺激，关闭自己的心灵之门。如果这样的方式被固定下来，就会形成不与外界沟通，而只沉溺于自己的小世界的分裂样性格。尤其是对那些幼年时期受到过肉体伤害，性虐待，或者精神打击的人而言，外部世界对他们来说是一个充满危险的地方。他们会在自己与外界之间筑起一道厚厚的围墙。

珍妮?古道尔因为研究灵长类动物而闻名于世。她人生大部分时间都是在坦桑尼亚的原始森林观察动物，特别是大猩猩的生活而度过的。就像她自己所说，她从小就喜欢一个人待着。即使再怎么喜欢动物，再怎么对研究感兴趣，如果不能享受独处的乐趣，对她来说是无法想象的事情。任何一个人都不可能在原始森林里生活40多年。她就是这样把自己分裂样性格发挥到了极致，并取得了伟大的成就。

第38节：Chapter 6 分裂型(3)

既生瑜，何生亮的悲哀

上帝，为什么你给了我欣赏才华的能力，却不给我创造才华的能力?

“凯撒算什么东西？凭什么他比你有名气？请将两个人的名字并列地写在一起。布鲁图斯和凯撒！您的名字也非常美丽。请衡量一下两个名字的分量。您的名字难道不如他的名字有分量吗？请背诵咒语。赶紧像凯撒一样发布政令。我以所有神灵的名义问你，凯撒到底吃了什么肉才能长得这么强大？”

熟悉莎士比亚的人对这段话不会陌生，这是莎士比亚作品《凯撒大帝》中卡西乌斯煽动布鲁图斯的话。莎士比亚一针见血地向读者展示了陷入猜忌陷阱里的人的内心。如果给予布鲁图斯与凯撒一样的机会，他是否真的就能取得与凯撒一样的丰功伟绩呢?

猜忌之心人皆有之。本来大小便可以自理的孩子，在弟弟妹妹出生之后，突然开始尿裤子。这样的退化行为，正是猜忌心所造成的。最初，自己霸占了父母所有的爱，父母只围着自己一个人打转，弟弟妹妹出生之后，情形大变，父母开始忽视自己，围着弟弟妹妹转。哥哥认为弟弟妹妹抢走了父母对自己的爱，于是，原本能控制大小便的哥哥也开始学着弟弟妹妹随地大小便以夺回父母的爱。有的过度猜忌的孩子还会对弟弟妹妹大打出手。从小在兄弟姐妹之间展开的争夺父母的爱的过程，使得猜忌行为愈演愈烈。电视剧《传闻中的七公主》中的美七就是这种猜忌性格的最典型的代表。

痛苦源于内心的邪恶而非上帝的安排

——《莫扎特传》

发生过的一切似乎都只是电光幻影，最后亦真亦假地化作乌有，曾经烜赫一时的萨利埃雷渐渐被人遗忘，而莫扎特的作品却成为人类音乐殿堂的瑰宝，永世传唱。

安东尼奥?萨利埃雷（F.莫里?亚伯拉罕饰）怀着要创作不朽的音乐，成为世界级作曲家的梦想。他在16岁的时候，向神祈祷，希望神能帮助他实现自己的梦想。

“神啊，请您让我成为举世闻名的作曲家吧！如果您能助我成功，我不仅会将幸福传递给周围的每一个人，而且会整天整夜地赞颂您！”

神奇的是第二天他的一个亲戚突然出现在他的面前，开始教他学习音乐。为了音乐，他放弃了自己的爱情，开始了禁欲生活，他在付出了巨大的努力之后终于成为一名宫廷乐师，在维也纳享有极高的声誉。当然，这一切在莫扎特（汤姆?休克斯饰）出现之后都变成了泡影。

1782年，年仅26岁的莫扎特来到维也纳，其绝世才华立即倾倒了整个奥地利宫廷，同时也引发了宫廷首席乐师萨利埃雷的嫉妒。萨利埃雷为人自负，自诩为维也纳音乐界第一人。莫扎特的才华既令他惊叹，也使他陷入深深的绝望之中。心胸狭窄的萨利埃雷由嫉妒转怨恨，决心不惜一切代价毁掉这个强大而可怕的对手。

第39节：Chapter 6 分裂型(4)

莫扎特的音乐造诣超凡入圣，但在生活中却是个不修边幅，行为恣肆的人。在萨利埃雷的挑唆之下，保守、刻板的维也纳主流音乐界视莫扎特为异端，处处为他设坎施绊。莫扎特的乐谱遭到大量删改，作品无法在剧院上演，生活日渐困窘。

莫扎特的父亲突然去世，这使莫扎特悲痛万分，精神上受到很大刺激，健康状况一落千丈。萨利埃雷知道自己的机会终于来了。他戴上莫扎特父亲生前用过的假面具，敲开莫扎特的家门，要他谱写一首《安魂曲》。莫扎特在恐惧和疾病的双重折磨下夜以继日地工作。《安魂曲》写成了，他自己也终于油枯灯尽，气绝身亡，年仅35岁。

萨利埃雷的阴谋得逞之后，自感莫扎特的冤魂日夜索命不休，最后精神失常，被送进疯人院。发生过的一切似乎都只是电光幻影，最后亦真亦假地化作乌有，曾经烜赫一时的萨利埃雷渐渐被人遗忘，而莫扎特的作品却成为人类音乐殿堂的瑰宝，永世传唱。。

给萨利埃雷造成巨大伤害的猜忌心是充满愤怒的、充满绝望的，是要置他人于死地的。被猜忌蒙住了双眼的人不会因为自己所拥有的一切而感到高兴，而只会为别人所拥有的一切而感到痛苦万分。

“那个人不是因为头脑聪明或者发愤图强才有今天这么好的成绩，都是因为投胎遇到了好父母的缘故。花了好几千块的课外辅导费，难道连那个成绩都得不到？如果我也遇到那么好的父母，取得那样的成绩简直是小菜一碟。”

这样的话语在现实生活中随处可见，这种认为世界不公平而产生的嫉妒心，经常以攻击性的方式表现出来，诸如由于自己无比的愤怒，而给对方造成巨大的伤害等等。实际上这样的嫉妒心不仅给对方也给自己造成巨大的伤害。嫉妒心使得自己的意志受挫，不仅妨碍自己努力进取，也消耗了不必要的能量。

心理学者罗夫?赫伯将人感到嫉妒时的反应划分为愤怒、气馁和欲望三种类型。愤怒不仅伤害了对方，也伤害了自己。气馁则是在认为对方所有的财产都是合法所得的时候做出的一种反应。无论如何我都不可能得到别人所拥有的东西，还不如提前放弃。因此虽然自身感到无比失落，但是却没有表现出对对方的愤怒情绪，反而会因为自己的无能而对自己感到极大的愤怒。充满欲望的嫉妒心则是在承认对方的同时，为了达到与对方一样的水平而发奋努力的反应。相信自己也具备拥有自己想要的一切的能力而与人竞争，因此是以奋发向上，而不是以愤怒的形式来表现自己的嫉妒心。可以说以欲望的形式表现出来的嫉妒心是将嫉妒心升华为发展自我的最正确的反应。

第40节：Chapter 6 分裂型(5)

充满嫉妒的人无法接受自卑感和让自己不满的地方，因此将这样的情绪转移到别人的身上，将对自己的愤怒和恼火转移给他人。确切地说这是发泄对自己的不满，因为他们无法忍受对自己的敌对心理，所以想要找到替罪羔羊来抚慰和满足自己的内心，这就是所谓的嫉妒心。转移是减轻自卑感的相当有效的防御方法。将对自己的不满无意识地发泄到他人身上的刹那，可能就不再那么讨厌自己了。但是如果充满嫉妒的人根本看不到自身的问题，而只是一味地挑对方的毛病，那么他可能永远都摆脱不了嫉妒心的折磨。对别人的愤怒实际上是对自己失望的一种攻击性表现。

嫉妒是一种相对的感情。令人意外的是即使拥有很多东西的人也会因为缺少某一样东西而受到嫉妒心的折磨，深感痛苦。在他们的眼中根本看不见自己已经拥有的东西，而只看到自己缺少的东西。因为他们所有的注意力都集中在外界，所以只一味地看到别人拥有的东西。其实试着转换角度，尽量把投入到他人身上的视线转移到自己身上来，情形将大不同。重新审视自己已经拥有的一切，慢慢地就会发现其实自己已经拥有了很多。

只有克服自卑，嫉妒心才会随之消失。但是克服自卑感可不像说的这么简单。因为自卑感是由幼年时期与父母之间未能形成固定的关系而转化来的。其实，受到自卑感的折磨也不是我们自身的错误。不管是因为关爱不足，还是因为受到的肯定和支持不够，这都会使遇到挫折的孩子的内心不断产生自卑。为了使他们具有充分的自信心，父母必须对孩子关怀备至，给予其所必需的支持和肯定，而这个过程则伴随着孩子的整个成长期。换言之，我们至少需要用5年的时间来完成这个过程。总之，当嫉妒心表现出来的时候，我们应该仔细观察，确认孩子的内心是不是渴望我们的肯定和支持。

正如每个人的外貌和风格都不同一样，人从出生的那一刻开始所拥有的条件和份额都是不一样的。并不是说拥有很多的财产，或者很高的地位就一定会更加幸福。要获得幸福，首先不要与人攀比。如果不停地与他人攀比，不仅难以使自己的条件得到改善，反而会让自己的不满日益增加。让我们承认在这个社会里每个人所起的作用和每个人的份额都是不同的这个事实吧。多一些倾听自己内心世界的声音，少一些与他人攀比的欲望，这才是摆脱嫉妒心，获得幸福的捷径。

【遇见分裂型性格的朋友】

适当的距离也是一种美。

怎样才能与具有分裂样性格的人友好相处？首先必须避免过分地干涉他们或者频繁地接近他们。如果频繁接近他们，或者表现出过度的亲密感，他们就会认为自己的世界被侵犯了。本来他们就是为了保护极易受伤的自我，才会在自己与外界之间筑起一道厚厚的隔墙，如果有人突然跑来触及这道墙，他们就会感到受到了威胁。因此与具有分裂样性格的人保持一定的距离，不要轻易地在他们面前表露自己的感情，自然地慢慢去接近他们，才能使彼此的关系长久地维持下去。

在工作上尽可能给分裂样性格的人安排一个人可以完成的任务。因为你很难把他们的性格改变成外向的活泼性格，所以最好是让他们独自搞点研究，或者从事与电脑相关的工作，或者尽可能保留他们自己对艺术的敏感性。

测测你是否也属于分裂样性格

1．喜欢一个人独处，不想与他人建立任何亲密的关系。

2．很多时候都是单独行动。

3．对性爱没有什么兴趣。

4．不管做什么事，都感受不到喜悦和快乐。

5．除了家人以外，几乎没有值得信赖的朋友。

6．不管别人说什么，都漠不关心。

7．常被人说感情冷淡，木讷。

如果上述的性格特征中你具有4项以上，你很可能属于分裂样性格。喜欢独处并没有错，不要勉强自己去改变这种天生的性格，而是应该发挥自己的优点，寻找适合自己性格特点的工作，这样才能拥有幸福的生活。